



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okrągły stół
niepełnosprawnych

str. 3



NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

ISSN 1895 – 4987 EGZEMPLARZ BEZPŁATNY LISTOPAD – GRUDZIEN

4/118/2022

Przy opłatku o mijającym roku

str. 22-23



*Szczęśliwych, kojących,
przeżytych w zgodzie ze światem i z sobą samym,
pełnych życia i miłości
świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności w Nowym 2023 Roku życzą*

*Wolontariusze, Współpracownicy i Zarząd
Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych*

Czy jesteśmy bezpieczni?



To temat kilku ostatnich spotkań jakie w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych zorganizowało stowarzyszenie Vita. W spotkaniach tych uczestniczyli seniorzy i niepełnosprawni, a gośćmi na ZOOMie byli odpowiedzialni za stan bezpieczeństwa w stanie wojny przedstawiciele Wojewody Dolnośląskiego, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, Starostwa Karkonoskiego i Prezydenta Miasta, a na ostatnim spotkaniu także jeleniogórskiej policji i straży pożarnej.

Właściwie trudno było znaleźć odpowiedź na pytanie: Czy jesteśmy bezpieczni? Odsyłano nas do już niedługo mającej się pojawić ustawy, przeglądu miejsc ewentualnych schronień przez straż pożarną czy też rutynowych działań straży miejskiej czy policji, a nade wszystko do działań miejscowych sztabów kryzysowych.

Jak wynika z wypowiedzi służb mundurowych – właściwie nie ma procedur, które regulowałyby sprawy ochrony ludności na wypadek działań wojennych. Istniejące jeszcze w pamięci najstarszych mieszkańców schrony wydają się już być nieprzydatne do użytku.

Informacje o stanach podwyższonego bezpieczeństwa z ewentualnymi głosowymi sygnałami komunikacyjnymi w zasadzie nie są znane. Na pytanie skierowane do szefów sztabów kryzysowych odpowiedziano, że taką edukację

wprowadzono w szkołach. A co z seniorami i niepełnosprawnymi? To przecież niektórzy z nas pamiętają jeszcze z autopsji lub opowieści rodziców gehennę ewakuacji ludności cywilnej we wrześniu 1939 roku. Ewakuacja jest, jak uczy historia, najtrudniejszym elementem logistyki czasów wojny. – Dlatego wyrażamy swój niepokój – mówili zgromadzeni na sali seniorzy. A nam najtrudniej będzie uciekać – mówiły osoby niepełnosprawne.

– W tej sytuacji trzeba brać sprawy w swoje ręce – powiedział Zbigniew Ratajski, pułkownik w stanie spoczynku, wieloletni żołnierz i dowódca polskich jednostek liniowych. – Przede wszystkim informacja, a potem edukacja. Ale już teraz zabezpieczmy się, bez paniki i przewidując m.in. w: radia na baterie, latarki (można przewidzieć przerwy w dostawach prądu). Koniecznie świece, koce, a może nawet śpiwory. Warto zadbać o zapas jedzenia na maksimum kilka dni, w postaci konserw i produktów suchych. Spróbujmy zdobyć suchary.

Na pytanie, gdzie się ewakuować w przypadku zagrożenia lub bombardowania, pułkownik Ratajski bezradnie rozłożył ręce. Skoro nie ma schronów należy wybrać zalesione miejsce, oddalone od skupisk miejskich. Służby policyjne, straż miejska i pożarna wyposażone będą w radiowozy z nagłośnieniem zewnętrznym, które wspomagać będą komunikaty radiowe przekazujące informacje na bieżąco. Sygnały alarmowe: modulowany sygnał trwa-

jący 3 minuty oznacza niebezpieczeństwo, jednoczynowy ciągły sygnał oznacza odwołanie alarmu. Odpukać!

O lekach, które należy spakować łącznie z innymi niezbędnymi rzeczami do podręcznej torby, mówiła farmaceutka Sylwia Jarosz.

Przede wszystkim zabezpieczmy leki na nasze przewlekłe choroby: na układ krążenia przez neurologiczne, psychotropowe, aż po leki cukrzycowe. Poza tym leki przeciwbólowe, środki dezynfekujące i opatrunkowe. – Przy czym nie dajmy się zwariować, przez zakupy spanikowane i nadmierne – podkreśliła.

Niestety, pani Sylwia poinformowała również o tym, że nadal w obrocie aptecznym brakuje nowoczesnych leków przeciwcukrzycowych i sytuacja w tej sprawie nie poprawiła się od września br.

Vita w tej sprawie interweniuje w Ministerstwie Zdrowia, a problem z lekami zostanie przedstawiony przez KSON w Warszawie z okazji Dnia Osób Niepełnosprawnych 1.12.2022 na konferencji „Dostępność i dialog – okrągły stół z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych”.

Cykl spotkań w KSONie zbiegł się z inauguracją sesji Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie (OBWE), która odbyła się pod przewodnictwem Ministra Spraw Zagranicznych, Zbigniewa Rausa.

Lukasz Muraszko

**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

BIULETYN DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Redaktor Naczelny: Bożena Bryl-Chrzęszcz. **Sekretarz redakcji:** Robert Zapora.

Redakcja: Elżbieta Schubert, Leszek Kosiorowski, Przemysław Kaczałko, Andrzej Koenig, Dorota Pilecka, Wanda Milewska, Joanna Kapias, Jolanta Wiatr, Jadwiga Trębacz – koordynator

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 75 75 242 54, 795 650 990, e-mail: biuro@kson.pl

Skład: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, al. Wojska Polskiego 91/1, tel. 75 75 222 15. **Druk:** Laser-Graf Wojciech Włostowski, 09-400 Plock, Kostrogaj 1. Nakład 8000 egz.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega prawo do skracania i redakcyjnego opracowania materiałów przyjętych do druku.

OKRĄGŁY STÓŁ dla niepełnosprawności

1 grudnia, w przeddzień międzynarodowego dnia niepełnosprawności, w siedzibie Pracodawców RP w Warszawie, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych zorganizował konferencję pn. „Dostępność i dialog – okrągły stół”.

Konferencja miała charakter hybrydowy. Ponad 30 osób to uczestnicy reprezentujący organizacje pozarządowe pracodawców, przedstawiciele ministerstw współpracujących ze środowiskiem oraz reprezentacja departamentów PFRON. W konferencji uczestniczyli również beneficjenci projektów, trenerzy pracy, psychologowie, doradcy zawodowi i koordynatorzy prozatrudnieniowych projektów, realizowanych ze środków europejskich, resortowych i PFRON od 2016 roku przez KSON. Organizatorem konferencji były wojewódzkie oddziały KSON w Poznaniu i w Warszawie. Zwracano uwagę na duży postęp w zakresie otwierania się rynku pracy na zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami. Jest to dowód na współczesną odpowiedzialność przedsiębiorców, którzy dostrzegli w niepełnosprawnych pracownikach ogromny potencjał rzetelności, staranności, lojalności i zaangażowania, fachowości i profesjonalizmu.

– Dowodem na to są projekty otwierające rynek pracy największego polskiego pracodawcy czyli administracji państwowej i samorządowej, dzięki którym duża część osób z niepełnosprawnościami znalazła stałe zatrudnienie – mówiła Iwona Pikosz, koordynator projektów.

Zwracano uwagę na to, że ewolucyjnie ogłaszane przez ministerstwa i PFRON projekty są bliżej „życia”

konkretniej precyzują cele, przynosząc ogromną skuteczność. Coraz mniej jest przypadków tzw. pułapek rentowych, w których podejmujący pracę niepełnosprawni tracą uprawnienia do rent. Ten kierunek będzie rozwijany w praktyce. PFRON w przyszłym roku na aktywizację środowiska przez trzeci sektor zabezpieczy największą od lat kwotę, tj. około 1 miliarda zł.

Zwracano uwagę na istotną zmianę potrzeb środowiska reprezentowanego przez organizacje pozarządowe od roku 2003, który ogłoszono jako Europejski Rok Niepełnosprawności. Wtedy na ulicach miast zaczęły się pojawiać osoby niepełnosprawne, tworzono organizacje społeczne o takim charakterze, a media szeroko informowały, że niepełnosprawni są na świecie.

W Europie, według statystyk z 2003 roku, odnotowano około 80 milionów osób niepełnosprawnych. W Polsce było ich około 5 milionów. Dzisiaj szacuje się, że liczba niepełnosprawnych Europejczyków to 87 milionów, a w Polsce – około 4,5 miliona. Dane te jednak dotyczą tylko tych, którzy posiadają orzeczenia o niepełnosprawności. Gdy doda się osoby w wieku powyżej 60 lat z tak zwaną niepełnosprawnością biologiczną należy przyjąć, że liczba niepełnosprawnych wzrasta dwukrotnie.

Od roku 2003 organizacje pozarządowe wypracowały sobie zasłu-

żony szacunek i poważanie, mają poczucie partnerstwa we współpracy z samorządami i jednostkami rządowymi.

Dzisiaj przeto przed organizacjami pozarządowymi stoi problem natury jeszcze bardziej cywilizacyjnej. To poprawa jakości życia osób niepełnosprawnych i seniorów w szczególności. Wyrażać się to powinno dążeniem do stałej poprawy dostępności do usług medycznych i zaopatrzenia ludności w leki.



To także oczekiwanie bieżącej informacji, które przez organizacje pozarządowe transmitowane są do świadomości społeczeństwa. Dotyczą one nie tylko stanu zaopatrzenia w usługi medyczne, leki, ale także zadań związanych z niebezpieczeństwem kryzysu na wschodniej granicy Polski.

W spotkaniu brali udział szefowie Zarządu Polskiego Związku Niewidomych i Polskiego Związku Głuchych, wpisując się w zapotrzebowanie tych środowisk na kolejne etapy dialogu przy okrągłym stole, który niekiedy musi oznaczać istnienie konfliktów.

Opisywaną konferencję objął patronatem Paweł Wdówik, Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, Sekretarz Stanu Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.

Lukasz Muraszko
Fot. KSON

Tematyce poruszonej w tym artykule poświęcony będzie dodatek w kolejnym wydaniu Biuletynu „Niepełnosprawni TU I TERAZ”, który ukaże się w lutym 2023 roku.

Arteria pełna barier

Wiele krytycznych uwag na temat rozwiązań zastosowanych na wyremontowanej al. Wojska Polskiego czyli jednej z najważniejszych ulic w Jeleniej Górze zawiera audyt jej dostępności przygotowany dla Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Jak wynika z opracowania – przebudowa alei Wojska Polskiego na całej długości nie została przeprowadzona zgodnie z zasadami projektowania uniwersalnego i nie uwzględnia potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami w zakresie poruszania się w ciągach chodników, przystanków, ścieżek rowerowych i przejść dla pieszych. Lista tych uchybień, wymienionych w opracowaniu, jest bardzo długa. Między innymi na przejściach dla pieszych oraz w ciągu chodnika zastosowano wbetonowane słupki w kolorze srebrno czerwonym, utrudniające przemieszczanie się osobom niewidomym, niedowidzącym oraz poruszającym się na wózkach inwalidzkich, a także osobom korzystającym z pomocy psa przewodnika i psa asystującego. Ponadto słupki te nie kontrastują z tłem chodnika i przez to są niewidoczne dla osób niedowidzących.

To nie wszystko. Pasy ostrzegawcze z wypukłościami zostały nieprawidłowo zamontowane w zbyt małej odległości od przejść dla pieszych. Dodatkowo kolorystyka tych pasów ostrzegawczych nie powoduje kontrastów z chodnikiem. Audyt wskazuje, że w przestrzeni dojścia do przejść dla pieszych poustawiano zawężające je przeszkody (kosze na odpady, donice z kwiatami, znaki drogowe, słupy oświetleniowe). W wielu przypadkach są one ustawione na samym środku chodnika przed wejściem na przejście i dodatkowo ograniczone wbe-



tonowanymi słupkami. Problemy niepełnosprawnych pogłębia duży chaos informacyjny bo pasy, strzałki, linie namalowane zostały w każdym miejscu, gdzie się dało bez jakiegokolwiek logicznego i ujednoliconego schematu informacyjnego. Znaki drogowe są zamontowane w pobliżu dojeżdżających do przejść i skrzyżowań przez co zawężają przestrzeń ciągu chodnika oraz zasłaniają widoczność przechodniom i rowerzystom, powodując atmosferę sprzyjającą wypadkom i kolizjom z nadjeżdżającym rowerzystą.

– Wnioski, jakie zawarliśmy w audycie wynikają z przepisów o projektowaniu uniwersalnym, rozporządzeń ministra infrastruktury, prawa budowlanego oraz ustawy o drogach publicznych – mówi Paweł Wysocki, ekspert ds. dostępności. – Jak stwierdziliśmy, w wielu miejscach wyremontowanej ulicy problem z przemieszczaniem się mogą

mieć osoby poruszające się na wózkach, osoby niedowidzące, że o niewidomych nie wspomnę. Nasz audyt trafił już do Urzędu Miasta w Jeleniej Górze i teraz powinien on przystąpić do usunięcia wskazanych w nim ograniczeń. Jeśli tego nie zrobi, każda osoba niepełnosprawna może **złożyć wniosek do magistratu o zapewnienie dostępności**. Urzędnicy mają 30 dni na jego zrealizowanie. Jeśli ponownie tego nie zrobią, zainteresowany może poskarżyć się w Państwowym Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Jeśli skarga zostanie uznana za zasadną, PFRON wystawi Miastu nakaz administracyjny, zobowiązując je, aby w ciągu 30 dni usunęło ograniczenia w dostępności. W przypadku braku reakcji na Miasto może być nałożona kara administracyjna w wysokości 50 tysięcy złotych.

Z wnioskami zawartymi w opracowaniu przygotowanym

przez KSON nie zgadza się Cezary Wiklik z Urzędu Miasta.

– Projektowanie i przebudowa ulicy Wojska Polskiego zostały dokonane w oparciu o obowiązujące przepisy – informuje Cezary Wiklik. – Odbiory tych prac nie potwierdziły zastrzeżeń zgłaszanych w informacji. Ogólne uwagi w rodzaju „w całej długości ciągu chodnika brakuje miejsc odpoczynku ławek (pis. oryg.), które powinny być zlokalizowane co kilkadziesiąt metrów, a także brakuje miejsc przysiadki dla osób stojących w okolicach przystanków, a te które są zamontowane nie spełniają wymagań dostępności” nie powołują się na konkretne przepisy, z którymi rzekomo mają pozostawać w sprzeczności. Podobnie opinia, cyt. w oryg.: „chaos informacyjny pasy strzałki linie namalowane zostały w każdym miejscu, gdzie się dało bez jakiegokolwiek logicznego schematu informacyjnego”, ani nie wskazuje miejsc, w których rzekomo pojawił się ten chaos, ani też nie zawiera żadnych wniosków, jak – zdaniem opiniujących – należało by zrealizować to poprawnie.

Większość uwag jest zresztą co najmniej kontrowersyjna, bo zarzut, że „w ciągu chodnika zastosowano wbetonowane słupki w kolorze srebrno-czer-

wonym, utrudniające poruszanie się niepełnosprawnym” jest o tyle chybiony, że właśnie te słupki zamontowano w interesie niepełnosprawnych (niedowidzących, niewidomych i poruszających się na wózkach), bo w innym przypadku parkujące na chodnikach w tych miejscach auta stanowiłyby realną dla wymienionych przeszkodę – wyjaśnia C. Wiklik.

Opinia, że dystans między słupkami wmontowanymi w chodniku jest „zbyt mały” bez powołania się na przepis, czy opinia, iż „przebudowa całej ulicy nie została przygotowana zgodnie z zasadami projektowania”, także bez wskazania jakie to zasady zostały naruszone nie są w najmniejszym stopniu konstruktywne. Można po kolei odnosić się do każdej z zawartych w tej notatce opinii, m.in. o tym, że „słupki srebrno-czerwone nie kontrastują z tłem”, niemniej warto by Autorzy podobnych opracowań zechcieli powołać się na konkretne przepisy, w konkretnych sprawach, a także wzięli aktywny udział w ocenie procesu projektowania przebudowy ulic – dodaje Cezary Wiklik.

Do tematu wrócimy w następnym wydaniu Biuletynu Niepełnosprawni Tu i Teraz.

*Adamfi
fot. Adamfi*



Odnosząc się do pisma MZDiM z dnia 16 listopada 2022, informujemy, że szeroko rozumiana dostępność dotyczy wszystkich przestrzeni publicznych a nie tylko budynków. Przestrzeń publiczna definiowana jest jako dobro wspólnie użytkowane, celowo kształtowane przez człowieka, zgodnie ze społecznymi zasadami i wartościami. Środowisko dostępne powinno być kształtowane w sposób umożliwiający jego odczytanie, zrozumienie i wykorzystanie przez wszystkich ludzi. Pragniemy zwrócić uwagę, że etap planowania i projektowania remontu ulicy Wojska Polskiego nie zawierał aspektów dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami i nie był konsultowany ani sprawdzany przez ekspertów w zakresie projektowania uniwersalnego. Powyższe zaskutkowało pojawieniem się wielu barier architektonicznych w przestrzeni publicznej ulicy Wojska Polskiego. Na powyższą uwagę zwraca także Najwyższa Izba Kontroli w swoich ustaleniach. NIK zwróciła uwagę, że już na etapie przygotowania i projektowania części działań i inwestycji brakowało rozwiązań mających poprawić dostępność przestrzeni publicznej. NIK zwróciła uwagę również, że obowiązek dostosowania obiektów użyteczności publicznej do osób niepełnosprawnych istnieje w Polsce od 1 stycznia 1995 roku, kiedy to weszła w życie Ustawa Prawo budowlane. Zgodnie z zapisami ustawy, potrzeby osób niepełnosprawnych powinny być uwzględniane zarówno przy budowie, jak i przebudowie budynków. Szczegółowe wymogi w tym zakresie określają rozporządzenia właściwych ministrów. Jednakże, cieszy nas fakt, że Miasto zaczyna rozumieć potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami i deklaruje przeprowadzenie działań zmierzających do poprawy aspektów zgodnie z zasadami dostępności.

*Przewodniczący Zespołu
Ekspertów ds. Dostępności
Paweł Wysocki*

O bezpieczeństwie seniorów na Dolnym Śląsku (cd.)

Od maja w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych trwają, w wersji hybrydowej, spotkania z kompetentnymi przedstawicielami władz wojewódzkich i lokalnych na temat stanu bezpieczeństwa mieszkańców Dolnego Śląska w kontekście zagrożeń na Wschodzie.

– Nie mogliśmy dowiedzieć się wiele w czasie tych spotkań od przedstawicieli wojewody, marszałka, policji czy straży pożarnej na temat co, gdzie, kiedy, gdyby i jak, bo albo nie ma procedur, albo nie ma regulacji prawnych, albo nie ma ludzi, a generalnie nie ma schronu. W tej sytuacji zwróciliśmy się do posła Roberta Obaza – mówi Leszek Pieczyński z CEZ VITA – aby z punktu widzenia parlamentu przedstawił sprawę.

W listopadzie w świetlicy i na ZOOM spotkało się kilkudziesięciu seniorów. Spotkanie trwało ponad 90 minut i Robert Obaz odpowiadał na różne i trudne pytania dotyczące gospodarki, bezpieczeństwa stosunków międzynarodowych i zaopatrzenia.

Jak się okazuje, to przez blisko 70 lat „przyzwyczailiśmy się” do życia w pokoju i nikt nie myślał,



że 24 lutego 2022 roku tuż przy naszej granicy rozpocznie się szaleńcza wojna. Generalnie przegląd miejsc schronienia ludności wykazał fatalne efekty. Brakuje też rzeczywiście systemu informowania społeczeństwa o tym jak mamy się zachować gdyby.... Oczywiście największą nadzieją jest parasol NATO, który czuwa nad bezpieczeństwem Polaków i Europejczyków. Większą samodzielność w zakresie informowania powinny wykazywać samorządy. Wiele pytań dotyczyło zaopatrzenia w medykamenty. Tutaj niestety nadal są poważne braki. Szczególnie leków na przewlekłe choroby jak np. cukrzyca.

Poseł Obaz informował, że w tej sprawie próbował nawiązać

kontakt między innymi z Polskim Związkiem Diabetyków w Warszawie w sprawie wspólnej debaty na temat braku leków diabetologicznych, ale usłyszał, że to sprawa polityczna...

– Tymczasem i w tej materii – twierdzili seniorzy i zebrani na sali cukrzycy – powinniśmy mieć z dużym wyprzedzeniem informację między innymi, jakich leków będzie brakowało, bo możemy w imię rozsądnego chorowania próbować regulować poziom cukru poprzez dietę i wzmożony ruch.

– To właśnie edukacja i zasada rozsądnego chorowania leży u podstaw działania Centrum Edukacji Zdrowotnej VITA – mówi Leszek Pieczyński – i w tej sprawie współpracujemy z lekarzami Centrum Szpitalnego Kottliny Jeleniogórskiej w Jeleniej Górze i szpitala MCZ w Lubinie, farmaceutami i edukatorami medycznymi.

Poseł Robert Obaz zapewnił przekazanie zebranych w czasie tego spotkania propozycji i zapowiedział częściej swoją obecność na spotkaniach z seniorami.

L. Pieczyński

Fot. Archiwum KSON



LIDERZY DOSTĘPNOŚCI w Pałacu Prezydenckim

W Pałacu Prezydenckim Andrzej Duda i Agata Kornhauser-Duda uhonorowali laureatów VII edycji Konkursu Architektoniczno-Urbanistycznego „Lider Dostępności”, a wśród nagrodzonych – Karkonoski Park Narodowy, Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych oraz Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa.

Jury konkursu nagrodiło w kategorii „Przestrzeń Publiczna” wykonaną na terenie KPN, z inicjatywy Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, drogę turystyczną z Kopy do Równi pod Śnieżką. Jest ona jedyną w Polsce trasą wysokogórską dostępną dla osób z niepełnosprawnościami. Wyróżnienie w kategorii „Obiekt mieszkalno-hotelowy” otrzymała Jeleniogórska Spółdzielnia Mieszkaniowa za przebudowę strefy wejścia w bloku JSM.

– Z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych, Karkonoski Park Narodowy tworzy zespół od wielu lat – mówił podczas uroczystości w Pałacu Prezydenckim dyrektor KPN Andrzej Raj. – Naszą misją i naszym celem jest umożliwienie wszystkim osobom, aby zdobywali swój Everest. To my chcemy aby niezależnie od tego



czy są starzy czy młodzi, o różnym stopniu sprawności mogli zdobyć Śnieżkę, ten symboliczny Everest i poczuć się jak my wszyscy.

To była siódma edycja Konkursu Architektoniczno-Urbanistycznego „Lider Dostępności” pod Honorowym Patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy, organizowanego przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji oraz Towarzystwo Urbanistów Polskich. Jego celem jest promowanie projektowania uniwersalnego oraz najlepszych rozwiązań urbanistycznych i architektonicznych w zakresie dostosowania budynków i przestrzeni do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

– Ta idea – poprzez realizację, rozwój i praktyczny wymiar – powoduje, że Polska staje się państwem prawdziwie nowoczesnym – podkreślił prezydent Andrzej Duda podczas uroczystości. – Polska staje się państwem inkluzywnym, w tym znaczeniu, że dostrzega każdego obywatela. To jest dziś wymiar nowoczesności, uznania człowieka w najwyższym tego słowa znaczeniu, by każdy się odnajdywał i czuł się dobrze, by obiekty użyteczności publicznej były dla każdego w jednakowym stopniu dostępne.

Adamfi

fot. Kancelaria Prezydenta RP





Gmina z kartą seniora

W trakcie Gminnego Balu Seniora, który odbył się w remizie strażackiej w Ściegnach zostało ogłoszone przystąpienie gminy Podgórzyn do programu Gmina Przyjazna Seniorom wraz z wręczeniem odpowiedniego certyfikatu. Pierwsi seniorzy z gminy otrzymali też Ogólnopolskie Karty Seniora.

Program Ogólnopolska Karta Seniora, którego organizatorem jest Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora, powstał kilka lat temu z myślą o osobach starszych. Ma on na celu aktywizację oraz

edukację seniorów z zakresu zdrowia, prawa, ekonomii i bezpieczeństwa.

Ogólnopolską Kartę Seniora może otrzymać każda osoba, która ukończyła 60 rok życia i wypełniła formularz zgłoszeniowy. Do tej pory ma ją już około 500 tysięcy osób starszych. Dzięki niej, seniorzy korzystają ze specjalnych ofert przygotowanych przez firmy, które przystępują do programu. Firmy, które są partnerami Programu Ogólnopolska Karta Seniora, stają się rozpoznawalne wśród seniorów, a dodatkowo mogą oferować im dowolne rabaty, zniżki oraz oferty specjalne. Partnerem pro-

gramu może się też stać każdy samorząd w naszym kraju.

– Certyfikaty Gminy Przyjaznej Seniorom otrzymało już 210 gmin w całym kraju – mówi Marek Pilch ze Stowarzyszenia Manko. – Warunkiem przystąpienia danego samorządu do programu Gmina Przyjazna Seniorom jest m.in. wydanie lokalnej edycji Ogólnopolskiej Karty Seniora z herbem danej miejscowości. Jednocześnie gmina musi mieć rozbudowaną politykę senioralną czyli prowadzić kluby seniora, koła gospodyń wiejskich oraz współpracować z organizacjami działającymi na rzecz edukacji i aktywizacji seniorów. Bo aktywny senior to przede wszystkim zdrowszy senior.

Gmina Podgórzyn jest pierwszym samorządem z Powiatu Karłowickiego, który wszedł do programu. Kilka dni później zrobiła to także Szklarska Poręba.

– Jako gmina przyjazna seniorom staramy się wspierać wszelkie działania na rzecz tego środowiska – mówi wójt Mirosław Kalata. – To u nas powstała pierwsza w powiecie Gminna Rada Seniorów. Dla naszych seniorów organizujemy wyjazdy oraz imprezy, mające służyć ich integracji. Na terenie gminy prowadzimy też kluby seniora.



Adamfi
Fot. Użyczone

Co wiemy o diecie cukrzycowej

W ostatnim czasie – chyba z uwagi na pandemię koronawirusa SARS-CoV-2 – rzadziej słyszymy w mediach, że ze względu na gwałtowny wzrost zachorowań na cukrzycę, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określiła to schorzenie mianem niezakaźnej epidemii dwudziestego pierwszego wieku już jakiś czas temu. Obecnie cukrzyca dotyka 5% całego społeczeństwa, a w samej Polsce chorują niemal 3 miliony osób. Tyle samo osób nie wie, że są dotknięte tą chorobą.

W momencie wykrycia u nas cukrzycy, w zależności od jej rodzaju, leczenie odbywa się tabletkami lub insuliną podawaną np. od jednego do czterech wkuć dziennie. Oprócz tego najważniejsza jest dieta cukrzycowa. To reguły żywienia, którym powinny podporządkować się osoby chorujące nie tylko na cukrzycę, ale i insulinoporność. Ma ona kilka celów – do najważniejszych należy utrzymanie optymalnego stężenia glukozy we krwi, ale i redukcja masy ciała. Ważne jest to, aby podejmować działania, które zmniejszą ryzyko powstania powikłań w przebiegu wszystkich typów cukrzycy.

Redukcja masy ciała to jedno z podstawowych działań w przypadku, kiedy występuje cukrzyca typu 2. Po zmniejszeniu ilości

kalorii w diecie zmniejsza się także poziom glukozy we krwi, co prowadzi do obniżenia masy ciała. Rozkład posiłków w ciągu całego dnia powinien utrzymywać właściwe stężenie glukozy. Warto zauważyć, że w przypadku takiego rozwiązania jak dieta cukrzycowa, lista produktów jest dobierana indywidualnie w zależności od zapotrzebowań chorego.

Redukcja masy ciała powinna odbywać się w umiarkowanym tempie i nie przekraczać utraty

Największy wpływ na wartość glukozy mają węglowodany, a przede wszystkim produkty zbożowe. Podczas doboru produktów czy wyboru dań należy zwrócić uwagę na indeks glikemiczny – im większy, tym bardziej wzrasta poziom cukru we krwi. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym nie są wskazane dla nikogo, ani dla osób z cukrzycą i insulinopornością, ani dla osób bez cukrzycy.

Dieta cukrzycowa powinna zawierać takie produkty jak: pieczywo pełnoziarniste, razowe, grube kasze, płatki owsiane, jęczmień, brązowy ryż, makarony pełnoziarniste, warzywa, owoce, nasiona strączkowe, chude białe sery, jogurty naturalne, kefir. W jadłospisie powinny się również znajdować: ryby (z rusztu, grilla, duszone, gotowane na parze), mięso (preferencyjnie indyk, kurczak bez skóry, królik), oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.

W diecie cukrzycowej lista produktów najpierw ma unormować stężenie glukozy we krwi, a następnie utrzymać je na właściwym poziomie. Oznacza to, że osoba zmagająca się z cukrzycą, musi zmienić swoje nawyki żywieniowe do końca życia.

**Andrzej Koenig,
ociemniały**



Fot. pixabay.com

Cukrzyca (diabetes mellitus) to wspólna nazwa dla grupy chorób metabolicznych, w przebiegu których występuje podwyższone stężenie glukozy we krwi, czyli hiperglikemia. Nieprawidłowy poziom glukozy we krwi spowodowany jest zaburzeniami w wydzielaniu przez trzustkę hormonu – insuliny lub też jej nieprawidłowym działaniem.

0,5-1 kg na tydzień. Obniżenie masy ciała o 10% ma wpływ na: poprawę tolerancji glukozy, zmniejszenie insulinemii, zmniejszenie poziomu trójglicerydów, zmniejszenie stężenia cholesterolu frakcji LDL oraz zwiększenie stężenia cholesterolu frakcji HDL.



Dali prezenty i motywację

Karkonoski Klub Kibiców Niepełnosprawnych nie tylko bierze, ale też daje – podkreśla Mariusz Marczak, prezes organizacji zrzeszonej w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Jeleniogórcy kibice w świątecznym klimacie odwiedzili dwie placówki, wręczając podopiecznym, prezenty, ale i motywacyjne przesłanie.

Członkowie KKKN na początku grudnia 2022 r. odwiedzili Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy „Architekton” w Jeleniej Górze, gdzie wręczyli prezenty podopiecznym ośrodka. Kolejna wizyta miała miejsce w Domu Dziecka „Nadzieja 5” w uzdrowskiej części Jeleniej Góry, czyli w Cieplicach. Wśród przybyłych gości była dwukrotna medalistka paraolimpijska i wielokrotna medalistka mistrzostw świata, Europy, Polski w lekkiej atletyce, Lucyna Kornobys. Warto zazna-

czyć, że jeleniogórzanka może być doskonałym przykładem, jak sobie radzić i odnosić sukcesy mimo że porusza się na wózku, ale również ma doświadczenia z pobytu w Domu Dziecka.

– Myślę, że spotkanie z osobą, która przeżyła podobną historię pokazuje, że można sobie poradzić w życiu. Bycie w placówce,

domu dziecka – nie jest łatwe. Dla każdego dziecka to ogromne przeżycie, więc one bardzo przeżywają. Starłam się pokazać im, że wszystko jest w naszych głowach, a wychodząc z takiej placówki można osiągnąć wiele i swoim przykładem próbowałam powiedzieć im wiele rzeczy – wyznała Lucyna Kornobys.



W trakcie spotkania paraolimpijka opowiedziała o swoich doświadczeniach życiowych, a także wysłuchiwała planów i marzeń podopiecznych ośrodka. – Dla mnie ważne, żeby walczyli o swoje marzenia, realizowali je, wychodzili do ludzi, funkcjonowali jak każdy inny obywatel – dodała L. Kornobys.

– Było bardzo miło, bardzo się cieszymy z przybycia Mikołajów. Mam nadzieję, że któreś z naszych dzieci weźmie przykład i zostanie mistrzem albo mistrzynią – powiedziała Marta Karczmierz, wychowawca Domu dla Dzieci nr 5.

Jak podkreśla prezes KKKN, akcja miała na celu pokazanie, że osoby z niepełnosprawnościami są nie tylko biorcami, ale również dawcami. – W OREW Architekton spotkaliśmy się z 26 dziećmi z niepełnosprawnościami – to było bardzo wzruszające. Już wiele lat działam, ale było to mocne przeżycie. Uśmiech na ustach dzieci był bezcenny – wyznał Mariusz Marczyk, który w niespełna rok działalności zachęcił do kibicowania wiele osób z niepełnosprawnościami (około 80 wyjazdów i 8 tysięcy przejechanych kilometrów). – W domu dziecka było radośnie i wzruszająco. Lucyna Kornobys to doskonały przykład dla dzieci, żeby na swojej drodze „nie widzieć kłód, tylko przerwy między kłodami” – dodał prezes stowarzyszenia.

Przemek Kaczałko
Fot. Przemek Kaczałko





Nowoczesne urządzenia mobilne, takie jak smartfony czy tablety wkroczyły z impetem w naszą codzienność. Wielogodzinne koncentrowanie wzroku na małym ekranie to prosta droga do poważnych uszkodzeń oczu, a nawet utraty wzroku. Pomimo tego codziennie spędzamy przed naszymi telefonami długie godziny. Okuliści nadali temu zjawisku miano „ślepoty smartfonowej”. Szacuje się, że aż około 1,6 miliarda ludzi na świecie boryka się z pogorszonym widzeniem.

Jednym ze źródeł problemu – chyba najważniejszym – jest długotrwałe narażenie wzroku na emitowane przez smartfony niebieskie światło. Im bliżej twarzy trzymamy nasz telefon, tym promieniowanie światła jest silniejsze. Powoduje ono zmęczenie oczu. Niebieskie światło psuje nasz wzrok, prowadzi do zwyrodnienia plamki żółtej w oku, a nawet do ślepoty. Aby przeciwdziałać tym szkodliwym czynnikom, powinniśmy unikać patrzenia w telefony komórkowe przez długie godziny,

a w szczególności nie robić tego w ciemności. Najnowsze badania wskazują, że na wpatrywaniu się w ekran smartfona spędzamy około 8 godzin dziennie. Pamiętajmy również, aby zachowywać prawidłową odległość od twarzy.

Nietrudno się domyślić, że w grupie osób często wpatrujących się w ekrany dominują dzieci i młodzież. W Polsce już nawet u 20% dzieci w wieku szkolnym pojawia się krótkowzroczność, co może być spowodowane nagminnym obserwowaniem ekranów telefonów z bliskiej odległości. Na skutek zbyt częstego patrzenia w ekran telefonu lub komputera mogą pojawić się także problemy ze snem.

Jak podają eksperci – długie wpatrywanie się w ekran smartfona przyczynia się do powstania również innych zaburzeń. Im bardziej jesteśmy skupieni na wpatrywanie się w ten mały ekran tym rzadziej mrugamy. Zatrzymanie odruchu mrugania sprawia, że nasze oczy nie są dostatecznie nawilżone. Wówczas możemy czuć uczucie piasku pod powiekami, swędzenie, pieczenie i zaczerwienienie oczu. Oczy nienawilżone są znacznie bardziej podatne

na infekcje, w efekcie których można nawet utracić wzrok. W tym przypadku wskazane jest nawilżanie oczu odpowiednimi preparatami, tzw. sztucznymi łzami.

Wiele osób widzących kiedyś doświadczyło odczucia, kiedy po długim czasie wpatrywania się w ekran urządzenia, następnie patrząc w dal, chwilowo mieli problem ze złapaniem ostrości. Początkowo jest to jedynie objaw przejściowy. Może się on jednak przekształcić w przewlekły problem, jakim jest krótkowzroczność. Jeśli dojdzie do wady wzroku, pozostają nam okulary, soczewki lub laserowa korekcja wzroku.

**Andrzej Koenig,
ociemniały**

Jak tylko to możliwe róbmy przerwy w patrzeniu w monitor i spróbujmy dać odpocząć oczom. Intensywne używanie takich właśnie urządzeń ma znaczący wpływ na zdrowie naszych oczu. Urządzenia takie, ułatwiają nam codzienne życie i kontakty z innymi, jednak zazwyczaj używane są stanowczo za często – nie tylko przez dorosłych, ale również przez dzieci i młodzież. Nic dziwnego, że wady wzroku stają się skutkami cywilizacyjnymi. Dlatego więc pomyślmy o prawidłowej higienie naszego wzroku, by cieszyć się jego dobrą kondycją przez długie lata.

Przyjaźniej w kołobrzeskim szpitalu



Teraz przebywające w kołobrzeskim szpitalu maluchy, dzięki nowym, kolorowym zabawkom, będą mogły choć na chwilę zapomnieć o bólu i nieprzyjemnych badaniach.

Zachodniopomorski Urząd Marszałkowski

Pobyt w szpitalu to dla najmłodszych pacjentów zwykle trudny czas. Aby nie kojarzył się on tylko z bólem, na oddziale dziecięcym w kołobrzeskim szpitalu powstała świetlica i kącik zabaw. Fundusze na ten cel przekazał Zachodniopomorski Urząd Marszałkowski.

Gry, zabawki i kolorowe książeczki zostały przekazane na oddział dziecięcy kołobrzeskiego szpitala 5 grudnia.

– Świetlice i kąciki zabaw mają dawać dzieciom chwilę wytchnienia od szpitalnych zabiegów, dlatego zależy nam, aby były dobrze wyposażone. Chcemy, aby miejsca te nie kojarzyły się z trudami lecze-

nia, bólem czy strzykawką. To w nich mali pacjenci, jak i starsze dzieci, mają się bawić, pobyc z rodzicami, pooglądać bajki, pograć, poczytać, spotykać się z rówieśnikami. Wszystko po to, by na ich twarzach, pomimo choroby, zagościł uśmiech – informują w biurze prasowym Zachodniopomorskiego Urzędu Marszałkowskiego. – Nowe wyposażenie znajdzie się nie

Do zachodniopomorskich świetlic i kącików dla dzieci zakupiono m.in.: pomoce dydaktyczne, gry, zabawki, materiały plastyczne oraz telewizory, konsole do gier i radioodtwarzacze.

tylko w Kołobrzegu, a w sumie w 13 świetlicach i kącicach zabaw całego województwa. Ze sprzętu skorzystają pacjenci oddziałów dziecięcych czterech szpitali. To: Szpital „Zdroje” w Szczecinie, Szpital w Gryficach, Regionalny Szpital w Kołobrzegu oraz Szpital Wojewódzki w Koszalinie.

To nie koniec dobrych informacji dla małych pacjentów. Rodzice najmłodszych dzieci hospitalizowanych w kołobrzeskiej placówce już nie będą musieli spędzać nocy śpiąc na twardej krzesłach czy karimatach. Do szpitala trafiło właśnie sześć wygodnych, rozkładanych łóżek, zakupionych przez Fundację Ronald Mc Donalda.

Jolanta Wiatr

Świat otwiera się małymi krokami

Kilkanaście lat temu w naszym społeczeństwie panowało przekonanie, że niepełnosprawny to kaleka i powinien siedzieć w domu. Ta sytuacja uległa zmianie i teraz osoby takie spotykamy wśród nas. Wiele sklepów, instytucji stara się, aby ich strony były dostępne niepełnosprawnym bez względu na ich dysfunkcję.

Właśnie dlatego dostępność cyfrowa sprawia, że z serwisów internetowych i aplikacji mobilnych mogą wygodnie korzystać osoby z różnymi niepełnosprawnościami np. wzroku, słuchu, ruchu, ale też z niepełnosprawnością intelektualną czy zaburzeniami poznawczymi.

Dostępność cyfrowa jest zatem jednym z rozwiązań, umożliwiających korzystanie jak największej grupie użytkowników z dóbr techniki. Wiele ułatwień, niezbędnych dla osób z niepełnosprawnościami, dla pozostałych użytkowników także będzie przydatne. Odpowiedni kontrast tekstu do tła wspiera odczytanie treści przez osoby słabowidzące, ale również starsze czy korzystające z urządzeń mobilnych. Z napisów w filmie korzystają zarówno osoby słabosłyszące jak również słabiej znające język czy oglądające film w głośnym miejscu publicznym.

Część z nas korzysta ze specjalnych technologii asystujących (np. osoby niewidome korzystają z czytelników ekranu) i dostępność cyfrowa uwzględnia potrzeby także tego środowiska. W Polsce jest ponad 60 tysięcy podmiotów publicznych. Wiele z nich prowadzi kilka, a czasem nawet kilkadziesiąt, stron internetowych i aplikacji mobilnych.



Wszystkie pomieszczenia (oprócz technicznych) Centrum Edukacji Ekologicznej w Skoczowie posiadają oznaczenia w brajlu

Użytkownicy, którzy potrzebują z nich skorzystać, często nie mają wyboru – daną sprawę mogą załatwić tylko w konkretnej instytucji lub poprzez jej stronę czy aplikację. Dlatego tak ważne jest, żeby strony internetowe i aplikacje mobilne podmiotów publicznych były dostępne cyfrowo. Jeżeli strona lub aplikacja podmiotu publicznego będzie dostępna cyfrowo to będzie także sprawniej działać na urządzeniach mobilnych i łatwiej będzie ją odnaleźć wyszukiwarkom internetowym.

W naszym kraju obowiązuje Ustawa z 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.

Od kilku lat pomagam firmom informatycznym w tworzeniu nowych stron i sprawdzaniu tych już istniejących pod kątem dostępności dla osób niewidomych. Można powiedzieć, że strona internetowa Gminy Skoczów jest w 90 procen-

tach dostępna dla osób z dysfunkcją wzroku. Jednak jeżeli tylko napotkam na jakąś „przeszkodę”, jest ona na bieżąco poprawiana. Miałem w ostatnim czasie okazję osobiście być w toruńskim Centrum Kultury „Dwór Artusa” i na miejscu zająć się dostępnością ich strony internetowej oraz portalu społecznościowego facebook. Centrum jest po audycie i na bieżąco wprowadza poprawki, które pozwolą niepełnosprawnym w pełni korzystać z informacji tam zawartych. Na facebooku praktycznie wszystkie zdjęcia posiadają opis alternatywny, który osoba widząca nie widzi, ale osoba korzystająca z programu udźwiękowiającego, go usłyszy.

Zgodnie z ustawą, strony internetowe podmiotów publicznych powinny być dostępne cyfrowo od 23 września 2020 r. Natomiast aplikacje mobilne podmiotów publicznych powinny być dostępne cyfrowo od 23 czerwca 2021 r. Zgodnie

z zapisami w ustawie można, powołując się na zbyt duże koszty dostosowania strony, wystąpić o wydłużenie terminu dostosowania, jednak musimy zapewnić dostępność cyfrową kilku elementów:

- Biuletynu Informacji Publicznej Twojej instytucji,
- danych teleadresowych Twojej instytucji i linku do Biuletynu Informacji Publicznej,
- narzędzi służących do kontaktu np. formularza kontaktowego,
- nawigacji,
- deklaracji dostępności,
- informacji dotyczących sytuacji kryzysowych i bezpieczeństwa publicznego,
- dokumentów urzędowych, wzorów umów lub wzorów innych dokumentów przeznaczonych do zaciągania zobowiązań cywilnoprawnych.

W ustawie o dostępności cyfrowej pojawiają się również kwestie obejmujące inne rodzaje dostępności: informacyjno-komunikacyjną oraz architektoniczną. Główne regulacje prawne w tych dwóch wymiarach dostępności, są zawarte w ustawie z 19.07.2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Ustawa ta definiuje dostępność komunikacyjną jako:

- obsługę z wykorzystaniem środków wspierających komunikowanie się lub przez wykorzystanie zdalnego dostępu online do

usługi tłumacza przez strony internetowe i aplikacje;

- instalację urządzeń lub innych środków technicznych do obsługi osób słabosłyszących, w szczególności pętli indukcyjnych, systemów FM lub urządzeń opartych o inne technologie, których celem jest wspomaganie słyszenia;
- zapewnienie, na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami, komunikacji z podmiotem publicznym w formie określonej w tym wniosku.

Dostępność architektoniczna natomiast obejmuje konieczność zapewnienia:

- wolnych od barier poziomych i pionowych przestrzeni komunikacyjnych budynków;
- instalacji urządzeń lub zastosowanie środków technicznych i rozwiązań architektonicznych w budynku, które umożliwiają dostęp do wszystkich pomieszczeń, z wyłączeniem pomieszczeń technicznych;
- informacji na temat rozkładu pomieszczeń w budynku, co najmniej w sposób wizualny i dotykowy lub głosowy;
- osobom ze szczególnymi potrzebami możliwości ewakuacji lub ich uratowania w inny sposób.

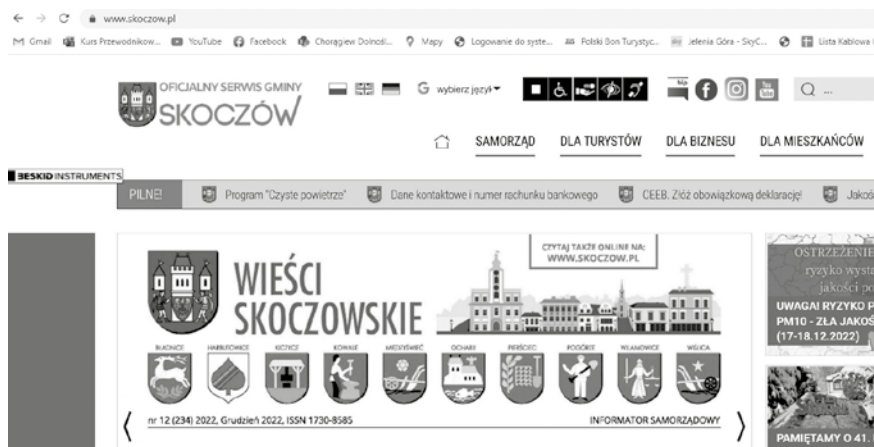
Wspomniany powyżej Skoczów i znajdująca się w nim kamienica Rynek 3, w której znajduje się Centrum Edukacji Ekologicznej,

po modernizacji wyposażona jest w windę osobową, wszystkie pomieszczenia oprócz technicznych posiadają oznaczenia w brajlu, na każdym piętrze znajdziemy tyfłomapy z oznaczeniami w brajlu. W najbliższym czasie powinna pojawić się również pętla indukcyjna. Obok kamienicy znajduje się główny budynek Urzędu Gminy, który posiada tabliczki w brajlu, osoba z dysfunkcją ruchu ma możliwość dostania się do budynku wykorzystując do tego podjazd dla wózka. Skoczowskie Miejskie Centrum Kultury „Integrator” oraz Gminna Biblioteka Publiczna w Skoczowie posiadają tyfłomapy, nad klamką do pomieszczenia znajduje się numer pokoju w brajlu. Budynek wyposażony jest w windę i oznaczony brajlem.

Główna siedziba Centrum Kultury „Dwór Artusa” w Toruniu posiada windę osobową, która jest udźwiękowiona oraz posiada klawisze oznaczone brajlem, budynek jest praktycznie w pełni dostępny dla osób z dysfunkcją ruchu (wózkowicze, osoby o kulach) jeżeli znajdują się progi w ciągach komunikacyjnych, to niezbyt wysokie. Wejście do budynku jest przez trzy stopnie ale na wyposażeniu stróżów jest przenośna pochylnia zewnętrzna z regulacją rozstawu kół, składająca się z trzech części. Budynek jest w miarę posiadanych środków finansowych dostosowywany dla osób z niepełnosprawnością.

Tak więc czasem małymi, czasem dużymi krokami, tam gdzie wymagana jest dostępność cyfrowa, informacyjno-komunikacyjna i architektoniczna instytucje ją poprawiają lub wprowadzają w życie. Każdy z nas chce czuć się pewnie, bezpiecznie oraz mieć dostęp do wszystkich nowinek technicznych i budynków użyteczności publicznej.

Andrzej Koenig
Ociemniały
Fot. CEE



Strona internetowa Gminy Skoczów jest w 90 procentach dostępna dla osób z dysfunkcją wzroku

Bilet (na razie) w kontenerze

Uwaga! Podróżni odwiedzający Kołobrzeg teraz zamiast w kasach będą kupowali bilety na pociąg w prowizorycznym kontenerze, ustawionym przed budynkiem dworca. To tymczasowe rozwiązanie, przewidziane na czas remontu zabytkowego budynku.

Z początkiem grudnia rozpoczęły się prace remontowe, mające przywrócić świetność, wybudowanemu w połowie XIX wieku budynkowi kołobrzieskiego dworca kolejowego. Obiekt ma odzyskać historyczny wygląd, ale też stać się bardziej ekologiczny i bardziej przyjazny dla osób niepełnosprawnych.

Renowacji poddana będzie m.in. elewacja, która w większości zostanie pokryta cegłą klinierową, na jej części zostanie też odtworzony tzw. mur pru-

ski oraz według wzorów historycznych – drewniana stolarka okienna i drzwiowa. Centrum obsługi podróżnych – jak dotychczas – będzie znajdowało się w holu dworca, w centralnej części budynku. Bez zmian pozostanie jego układ oraz wysokość i łukowaty strop, natomiast specjalistyczną konserwację przejdzie znajdujący się na nim cenny, zabytkowy fryz z motywem roślinnym, umieszczony tam jeszcze przez pierwszych budowniczych dworca.



Tak wyglądał kołobrzieski dworzec kolejowy jeszcze latem. Teraz budynek jest ogrodzony, a bilety zamiast w kasie, trzeba kupować w zastępującym ją prowizorycznym kontenerze. Po remoncie jednak zmieni się tam na lepsze

Sufity i ściany holu dworca pomalowane zostaną na jasne kolory, na jednej ze ścian powstanie płaskorzeźba, przedstawiająca mewy na tle fal morskich, a nowymi elementami wystroju będą koliste żyrandole utrzymane w nowoczesnej stylistyce. Zamontowane będą też duże elektroniczne tablice przyjazdów i odjazdów pociągów, zegar oraz ławki z drewnianymi siedziskami. W strefie obsługi podróżnych znajdą się też kasy biletowe, pokój zabaw dla dzieci wraz z pomieszczeniem dla rodziców oraz informacja turystyczna. Wszystkie przestrzenie związane z obsługą podróżnych, mają być klimatyzowane.

– Rozumiem doskonale, że aby w przyszłości było tak wygodnie i pięknie, czasem trzeba pogodzić się z przejściowymi niedogodnościami. Przyjechałam tu na kurację do sanatorium. Co prawda podpowiadano mi, że mogę kupić powrotny bilet w Internecie, zamiast – jak mi przyszło – przy niesprzyjającej pogodzie i w prowizorycznym kontenerze przed dworcem, gdzie są często kolejki. Niestety, nie potrafię posługiwać się komputerem, jestem zmuszona zrobić to w tradycyjnej, stacjonarnej kasie – mówi nam starsza kobieta spotkana przed dworcem.

Na dostęp do stacjonarnych kas na dworcu trzeba będzie jednak jeszcze trochę poczekać. Jak zapowiedzieli przedstawiciele kolejowej spółki, która jest administratorem obiektu – kołobrzieski dworzec kolejowy zostanie oddany do użytkowania podróżnym w pierwszej połowie 2024 roku.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Pierwszy zabieg rotablacji w wałbrzyskim szpitalu

W Pracowni Hemodynamiki Specjalistycznego Szpitala im. Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu po raz pierwszy odbyła się seria zabiegów rotablacji orbitalnej. Metoda skutecznie pomaga pacjentom z chorobami wieńcowymi.

Rotablacja polega na zewnętrznym usuwaniu kalcyfikacji umieszczonych wewnątrz naczyń wieńcowych, czyli mówiąc prościej – na ich poszerzaniu i udrażnianiu. Może być wykonywana dwoma metodami: kierunkową i orbitalną.

– Zabiegi, które po raz pierwszy wykonaliśmy w naszym ośrodku można śmiało określić mianem pionierskich w Polsce – mówi dr Jacek Bezubka, kierownik Pracowni Hemodynamiki w wałbrzyskim szpitalu. – Obecnie wykonuje się je zaledwie w kilkunastu miejscach w naszym kraju.

– Na zabieg rotablacji kierowani są przede wszystkim pacjenci wysokiego ryzyka, szczególnie ci, którzy zostali zdyskwalifikowani od wykonywania bypassów – wyjaśnia dr Anna Draus. – Mają oni bardzo dużo zmian rozsianych i uwapnionych. Populacja się starzeje i takich pacjentów jest coraz więcej.



Zabiegi wykonywane metodą rotablacji trwają około dwóch godzin. Te w Wałbrzychu przeprowadzone zostały z wykorzystaniem urządzenia Diamondback 360, wyposażonego w cewnik z diamentową koroną, który redukuje blaszkę miażdżycową, działając w dwóch mechanizmach: zdzierania/szlifowania powierzchniowego wapna oraz rozbijania dzięki działaniu sił pulsacyjnych uwapnionych zmian w środkowej warstwie ściany naczynia, powodując ich pęknięcie. Dzięki temu możliwe jest przywrócenie podatności ścian naczynia na kurczenie i rozciąganie się.

– Zabieg rotablacji ma duże znaczenie szczególnie, gdy wstawiamy pacjentom do naczyń stenty, czyli takie metalowe sprężynki – mówi dr Michał Kryjak. – Jeżeli wstawimy je do naczynia uwapnionego, które jest twarde jak kamień, wtedy stent się w pełni nie rozpręży, a to w przyszłości wiąże się z dużym ryzykiem jego zamknięcia. Dzięki posze-

rzeniu naczynia metodą rotablacji mamy pewność, że zostanie zachowany przepływ w naczyniu i długoterminowe efekty będą korzystne. I mówimy nie tylko o zmniejszeniu ryzyka zamknięcia stentu, ale też o zmniejszeniu ryzyka zgonu pacjenta.

Urządzenie do rotablacji to nie jedyny nowy sprzęt w Pracowni Hemodynamiki. Lekarze otrzymali do dyspozycji także aparat wspomagający pracę lewej komory, urządzenie OCT do wewnątrznaczyniowej koherentnej tomografii, aparat do obrazowania wewnątrznaczyniowego ultradźwiękowego oraz urządzenie do oceny mikrokrążenia wieńcowego. To ostatnie posiada tylko 11 pracowni w Polsce.

– Dzięki tym urządzeniom udało nam się wprowadzić nowatorskie metody badania i leczenia – podsumowuje dr Jacek Bezubka. – Będziemy mogli jeszcze skuteczniej pomagać naszym pacjentom.

RED

źródło: Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu
Fot. Użyczone





Zdobyli Koronę Gór na szczytny cel

Rafał Lipka, przewodnik z Jeleniej Góry i pasjonat gór, od początku roku, wraz z rodziną, zdobywali kolejne szczyty Korony Gór Polski. Wyzwaniu towarzyszyły licytacje, z których dochód przeznaczony jest na realizację wypraw górskich dla osób z niepełnosprawnościami w ramach projektu „Łączą nas góry”.



Rafał, Joanna, Paulina, Weronika i Inka Lipkowie z Jeleniej Góry lubią wyzwania i w 2022 roku postanowili zdobyć Koronę Gór Polski – 28 najwyższych szczytów naszego kraju i wszystkie pasma górskie: od Gór Izerskich na zachodzie, po Bieszczady na wschodzie. Łącznie to ponad 30 tysięcy metrów n.p.m. do pokonania siłą własnych mięśni. Każdy szczyt to również facebookowa licytacja atrakcji turystycznych, wycieczek, książek i voucherów, z których dochód przeznaczony jest na realizację wypraw w ramach projektu „Łączą nas góry”.

– Kibicowaliśmy rodzinie Lipków z zapartym tchem – mówi Maria Zięba, prezeska Fundacji Ładne Historie, organizatora projektu „Łączą nas góry”. – Takie akcje pokazują, jak wiele dobra można zrobić razem. Dzięki drużynie Rafała i zorganizowanym licytacjom już wiosną będziemy mogli zorganizować kolejną wyprawę w Sudety.

Pasjonaci z Jeleniej Góry swoją przygodę rozpoczęli w styczniu od zdobycia szczytu Skopiec

w Górach Kaczawskich, po drodze zaliczając m.in. Śnieżkę, Orlicę, Rysy i Tarnicę. Jako ostatni, Lipkowie zdobyli 26 listopada Wielką Sowę, czyli najwyższy szczyt Gór Sowich, a tym samym Koronę Gór Polski.

W ramach projektu „Łączą nas góry” co roku w Sudety wyrusza ponad 200 osób z niepełnośprawnościami oraz ich opiekunów. To jedno z największych tego typu przedsięwzięć w Polsce, dzięki któremu wielu uczestników zaczyna spełniać marzenia i uprawiać turystykę górską także poza projektem. Akcję „Łączą nas góry” wspierać można przez cały rok poprzez stronę internetową <https://ladnehistorie.pl/wesprzyj-nas>.



Adamfi

Fot. Fundacja „Ładne Historie”

UWAGA! OSZUKUJĄ NA PRACOWNIKÓW ZUS

Zakład Ubezpieczeń Społecznych ostrzega przed telefonami od rzekomych pracowników ZUS, którzy proszą o podanie danych potrzebnych do wypłaty środków z subkont. Oszuści chcą w ten sposób wyłudzić od nas informacje, które mogą posłużyć im np. do kradzieży lub zaciągnięcia kredytu.

Oszuści nie próżnują. Wciąż doskonalą metody i nie można im zarzucić braku kreatywności. Chociaż schemat się zmienia, cel jest zawsze ten sam – wyłudzić pieniądze, bądź zdobyć nasze dane. Również hasła do konta bankowego i do portali społecznościowych. Tym razem jest podobnie. Po oszustwach „na wnuczka” czy na „czternastą emeryturę”, przyszła kolej na oszustwo na „pracownika ZUS”.

Do jednej z placówek ZUS w województwie zachodniopomorskim zaczęli zgłaszać się klienci, do których dzwoniła osoba podająca się za pracownika ZUS. Oszuści prosili ich o podanie danych identyfikacyjnych, które są niezbędne do wypłaty środków z subkonta. Prawdopodobnie chcieli wyłudzić informacje, które mogą później posłużyć np. kradzieży lub do zaciągnięcia kredytu. Należy uważać także na e-maile, które przychodzą rzekomo z ZUS. Może być w nich informacja o błędnie naliczonych składkach i prośba o skorygowanie wpłaty. Takie wiadomości często zawierają wirusy, dlatego trzeba je niezwłocznie kasować, poinformować policję i pod żadnym pozorem nie wpłacać pieniędzy.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypomina też, że nie dzwoni do swoich klientów i nie wysyła do nich korespondencji mailowej. Kontakt elektroniczny możliwy jest jedynie, gdy klient ma profil na PUE ZUS i wyraził na niego zgodę.

– Ostrzegamy, aby nie podawać danych przez telefon i nie odpowiadać na podejrzane e-maile, które rzekomo pochodzą z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Jeśli rozmówca lub adresat maila wzbudza nasze wątpliwości, można skontaktować się z najbliższą placówką ZUS lub zadzwonić do Centrum Obsługi Telefonicznej pod numerem: 22 560 16 00 – przypomina Karol Jagielski, rzecznik prasowy zachodniopomorskiego ZUS.

Jolanta Wiatr

Wspomnienia z wycieczki w pracach konkursowych

W grudniu podsumowano projekt pt. „Dolny Śląsk – tu jest moje miejsce”, w którym uczestniczyło wiele instytucji zajmujących się osobami z niepełnosprawnościami na terenie Jeleniej Góry i okolic.

Podopieczni jeleniogórskiego Środowiskowego Domu Samopomocy, prowadzonego przez fundację „Nasza Fundacja” zwiedzali Kotlinę Kłodzką, a następnie przenieśli swoje wspomnienia na papier poprzez rysunki, wyklejanki, zdjęcia. Zwieńczeniem projektu był wernisaż prac wykonanych przez uczestników wycieczki – wręczono nagrody i dyplomy, a wystawę można oglądać w ŚDS w Jeleniej Górze.

– W ramach projektu byliśmy m.in. na wycieczce, na któ-



rą zaprosiliśmy osoby niepełnosprawne z innych placówek – z Nielestna, Janowic Wielkich czy jeleniogórskich Warsztatów Terapii Zajęciowej. Po wycieczce ogłosiliśmy konkurs o tematyce Dolnego Śląska – powiedziała Sylwia Myślicka, kierowniczka Środowiskowego Domu Samo-

pomocy. – Wchodzimy w nowy etap działalności – chcemy zintegrować inne placówki i instytucje z Dolnego Śląska. Następnym krokiem będą warsztaty dla opiekunów – zapowiada fundatorka „Naszej Fundacji”.

– Wycieczka była bardzo fajna. Widziałem Muzeum



Papiernictwa, Błędne Skały, Wambierzyce, Kaplicę Czaszek. Wszystko mi się podobało – wyznał Łukasz Lenarcik, który na konkurs narysował Muzeum Papiernictwa.

– Bardzo mi się podobała kopalnia w Nowej Rudzie. Wraże-

nie zrobiły na mnie Błędne Skały – dodał Kacper Wachowicz.

– Podobały mi się szkielety, Muzeum papiernictwa. Zebrałem dużo pamiątek. Byłem w kościele, gdzie się modliłem. Robiłem też zdjęcia – powiedział Mariusz z Janowic Wielkich.

Wydarzeniu towarzyszyła część artystyczna, w której swoje talenty zaprezentowali podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy. Po części oficjalnej był poczęstunek i czas na wymianę wspomnień w kucharach.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko



Turniej na siedząco

„Moja Fundacja” była organizatorem Turnieju Piłki Siatkowej na siedząco. Zawody odbyły się w Jeleniej Górze.

W turnieju, który miał charakter integracyjny wzięło udział dziewięć drużyn: sześć

złożonych z osób pełnosprawnych (reprezentujących różne instytucje m.in. Urząd Miasta, Urząd Skarbowy, Karkonoską Akademię Nauk Stosowanych oraz Inspektorat Zakładu Ubezpieczeń Społecznych) i trzy niepełnosprawnych.

Mimo że grający na co dzień nie uprawiają siatkówki na siedząco mecze były zacięte i pełne emocji. W wielu o wygranej decydowały pojedyncze, udane akcje. W przerwach nie brakowało czasu na wspólne rozmowy, spotkania oraz integracje osób z różnych środowisk, pełno i niepełnosprawnych.

Adamfi

fot. Adamfi





Przy opłatkach o mijającym roku

W siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze odbyło się spotkanie opłatkowe z udziałem przedstawicieli organizacji zrzeszającej 17 stowarzyszeń działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami i seniorów z regionu jeleniogórskiego. Byli też duchowni, goście z Czech i Ukrainy, a także samorządowcy i poseł RP.

Spotkanie świąteczno-noworoczne to okazja do podsumowania działalności organizacji zrzeszonych w Sejmiku. Prezes KSON-u przyznaje, że po dwóch latach pandemii wróciła normalność, a liczne projekty pozwoliły na rozwój stowarzyszeń i ich członków.

To był dobry rok dla KSON-u

– Na co dzień współpracujemy, choć nie zawsze w pogodzie ducha, w spokoju wewnętrznym. Niekiedy ze względu na terminy, charaktery, nastroje – jesteśmy wybuchowi. Grudzień to czas, aby



się uspokoić – zobaczyć, że tyle mamy, co dostaliśmy. Działamy dla dobra osób niepełnosprawnych. W 2022 roku kończymy już 12. projekt (wartość ok. 6 mln zł). Dotyczą one przede wszystkim zatrudnienia, integracji, aktywizacji społeczno-zawodowej. Niewątpliwym sukcesem w tym roku było zorganizowanie w Warszawie konferencji w postaci okrągłego stołu pt. „Dostępność i dialog”. Rozmawialiśmy o bardzo trudnej roli osób niepełnosprawnych, ale też o szeregu pozytywach, które od 2003 roku nastąpiły. Coraz więcej niepełnosprawnych jest na ulicach, to także coraz więcej środków państwowych i samorządowych oraz usuwanie barier.

Dostrzeżono, że każdy z nas będzie miał kiedyś 70-80-90 lat i będzie mu trudniej widzieć, słyszeć, dojechać do autobusu – powiedział Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, który przyznaje, że to był dobry rok dla organizacji, której przewodzi. – Po dwóch latach siermięgi, której towarzyszył Covid-19, mamy wulkan oczekiwań ludzi, którzy chcą być radośni, bawić się, zwiedzać – to powinniśmy spełniać. Minął czas, kiedy domagaliśmy się szacunku, domagaliśmy się, żeby liczone się z naszym zdaniem. Dzisiaj przyszedł czas na poprawę jakości życia – dostęp do usług medycznych i lekarstw, sprawy dostępności – dodał prezes.



Znamienici goście

– Spotykamy się w adwencie, aby dzielić się życzeniami, uśmiechem, dobrem, przełamać się opłatkiem. Dzielimy się dobrym myśleniem o tym, co jutro, a więc nadzieją. Myślimy zarówno o osobach z niepełnosprawnością, jak i przybyszach zza wschodniej granicy – życzymy dobrze i pragniemy pomagać – powiedział ks. bp Andrzej Siemieniowski z Diecezji Legnickiej.

– Do naszej cerkwi przychodzą również osoby z niepełnosprawnością, to co najmniej kilkadziesiąt osób. To dramat, że w wyniku działań wojennych przybywa ludzi z niepełnosprawnością – powiedział ks. Bazyli Sawczuk, proboszcz parafii prawosławnej św. Apostołów Piotra i Pawła w Jeleniej Górze.

– Samorząd województwa dolnośląskiego jest spolegliwym partnerem wszystkich środowisk osób z niepełnosprawnościami. Cenimy sobie współpracę z Karonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych i wspieramy jego aktywność. Nie mam wątpliwości, że działalność KSON-u jest ukierunkowana na codzienne wsparcie, reagowanie na autentyczne potrzeby środowiska osób z niepełnosprawnościami. Przydatność takiej organizacji jest przeogromna – powiedział Marek Obrębalski, wiceprzewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego.

– Pewnie nie doceniamy tego, co robi KSON. Byłem na bardzo dobrej konferencji (okrągłym stole – red.) w Warszawie. To jedna z prężniejszych organizacji w województwie. Spotkania opłatkowe integrują środowisko – trzeba nam takich spotkań po covidzie – powiedział Robert Obaz, poseł ziemi legnicko-jeleniogórskiej.

Byli też przedstawiciele Związku Emerytów i Rencistów „Červenák” z Nového Města pod Smrkem, a także uchodźcy z Ukra-



iny, których wspierają członkowie KSON-u.

Życzenia i deklaracje

Od początku mojego dzieciństwa pamiętam, że moi rodzice zawsze modlili się o pokój i zdrowie – tego wszystkim życzę. Rozmawiajmy ze sobą – niech miłość i życzliwość towarzyszy relacjom międzyludzkim. Nie rób drugiemu, co Tobie nie miłe – powiedział Stanisław Schubert.

– Kończy się rok 2022, przed nami święta bożonarodzeniowe. Życzę całemu środowisku osób niepełnosprawnych spokojnych, radosnych, szczęśliwych świąt, abyście Państwo byli otoczeni życzliwością. Nowy – 2023 rok – niech będzie rokiem wyzwań, ale także spełnienia wszelkich marzeń (małych i dużych, osobistych i zawodowych). Będziemy dalej wspierać aktywność KSON-u – powiedział Marek Obrębalski.

– Niech te święta będą okresem pokoju, pojednania. Aby się opamiętali ci, którzy powinni się opamiętać, aby uzyskali rozsądek. Cieszącym się w Polsce względ-

nym spokojem życzę dobrych, radosnych świąt, abyśmy byli lepszymi ludźmi w kolejnym roku – powiedział ks. Bazyli Sawczuk.

– Zdrowych, spokojnych świąt, rodzinnych spotkań w dobrej atmosferze – dodał Robert Obaz, poseł RP.

Zgromadzeni przełamali się symbolicznie opłatkiem, był czas na przemówienia i prezenty, a następnie przy świątecznych potrawach trwała długa dyskusja o tym, co za nami i co przed nami.

Przemek Kaczałko

Fot. Przemek Kaczałko



Spotkanie opłatkowe KSON odbyło się dzięki wsparciu finansowemu w ramach projektu złożonego przez fundację Instytut Rewalidacji i Ekonomii Społecznej ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, będących w dyspozycji Urzędu Miasta w Jeleniej Górze. Potrawy przygotował partner organizacji, czyli Zespół Szkół Technicznych i Branżowych „Handlówka” w Jeleniej Górze.



Przy ul. 1 Maja w Jeleniej Górze na ławce przed Empikiem siedzi mężczyzna. Obok niego stoi kubek kawy z Bristolki. Mężczyzna trzyma otwarte Nowiny Jeleniogórskie, lecz ich nie czyta. Ponad gazetą spogląda na przechodniów, cieszy się widokiem tętniącego życiem miasta.

To mógłby być Rafał Fronia. Takie marzenie wraca do niego w skrajnie trudnych momentach himalajskich ekspedycji.

JELENIOGÓRZANIN Z URODZENIA I Z WYBORU

Maratończyk, himalaista, podróżnik, zdobywca ośmiotysięczników, pisarz. Rodowity Jeleniogórzanin, przez wielkie J, bo żyjąc tu od urodzenia, wciąż potrafi docenić walory – zarówno przyrodniczo-geograficzne jak i społeczno-gospodarcze Stolicy Karkonoszy. Jest to tym bardziej wymowne, że zwiedzając świat widział z pewnością wiele pięknych, atrakcyjnych miejsc, a jednak tutaj czuje swą przynależność, tu jest jego dom. Tworzy swoje życie zgodnie ze swymi pasjami, umiejętnie wykorzystując potencjały dostępne tu i teraz, bez zrzucania odpowiedzialności na okoliczności zewnętrzne.

Rafał Fronia jest przedstawicielem drugiego pokolenia polskich Jeleniogórzan. Jego rodzice urodzili się już tutaj. Po 1945 roku dziadkowie przybyli na tzw. ziemię odzyskane: rodzina ze strony ojca z centralnej Polski, rodzina ze strony mamy – z kielecczyny.

W czasach PRL furtkę na świat młodemu Rafałowi otworzyło uczestnictwo w zawodach sporto-

wych (Jeleniogórski Klub START) na międzynarodowym poziomie.

Ważnymi osobami, które rozbudziły w nim ambicję już w szkole podstawowej (SP nr 10 w Jeleniej Górze) byli: nauczyciel WF-u Jarosław Zawadzki i jego mama, świetna matematyczka. Była to szkoła charakteru, twar da dyscyplina. Pani Zawadzka nauczyła go także wytrwałości. Kolejny etap edukacji: Szkoła Rzemiosł Artystycznych – tu znaczenie miała wyrozumiałość grona pedagogicznego dla ambitnego sportowca (a także zaplecze sanitarne i stołówka). Treningi to droga do szkoły – z centrum Jeleniej Góry do Cieplic – oraz powrót biegiem przez Staniszków! Pomagali koledzy, pomagali nauczyciele: Tadeusz Mielko z Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, Jacek Strzelczyk – kolejny wuefista.

Szkoła charakteru stała się stylem życia: Rafał Fronia nadal, teraz w wieku około 50 lat, regularnie trenuje: biega, jeździ na rowerze i korzysta z różnych możliwości, jakie daje nasz region (np. kajaki, narty).

MAPA – pasja, która doprowadziła do powstania firmy

W życiu zawodowym korzysta z doświadczeń podróżniczych i dzieli się nimi tworząc praktyczne, funkcjonalne opracowania kartograficzne Wydawnictwa Turystycznego PLAN, którego jest właścicielem.

Zaczął się od biegów na orientację. – Aby przygotować mapę, trzeba mieć trochę talentu i bardzo dużo wiedzy i umiejętności – przyznaje sam zainteresowany.

Udało mu się w życiu połączyć pracę z pasją i z zarabianiem pieniędzy. Początki wydawnictwa PLAN sięgają pierwszej połowy lat 90-tych. Był to czas zmian i nowych możliwości. Prywatne przedsiębiorstwo zaczęło wydawać mapy turystyczne Karkonoszy i Jeleniej Góry, a dzisiaj jest jednym z większych przedsiębiorstw kartograficznych w Polsce (kilkaset tytułów w ciągłej ofercie). Sukces wynika także z aktywnego uprawiania turystyki przez twórców wydawnictwa i ciągłego kontaktu z użytkownikami map, a co za tym idzie, ze znajomości potrzeb i oczekiwań klientów.

– Okazało się, że firmę którą założyłem w Jeleniej Górze

może funkcjonować tak dobrze jak przedsiębiorstwa we Wrocławiu, w Warszawie czy w dużych aglomeracjach – mówi. – To nieprawda, że trzeba wyjeżdżać za pracę i trzeba żyć w dużym mieście, w którym stoi się w korkach przez pół miesiąca w roku. Można to osiągnąć będąc mieszkańcem Jeleniej Góry i mieszkać w takim miejscu, do którego ludzie przyjeżdżają na wczasy. (...) To jest wielki dar mieszkać w miejscu, o którym marzą wszyscy i przyjeżdżają tutaj na weekendy i na wakacje.

Wyprawy wysokogórskie

Uczestnik wielu wypraw w najwyższe góry, m.in. na oba Gaszerbrumy, Broad Peak zimą, Nanga Parbat, Manaslu, Dhaulagiri, Pik Lenina czy Baruntse. (źródło: <https://lubimyczytac.pl/autor/84007/rafal-fronia>)

Ze słów Rafała Froni wynika, że pasja himalaistyczna wpisuje się w jego życiową filozofię. „Uwalnianie ducha przez umęczenie ciała.” Sport to jego metoda na życiowe perturbacje. Pierwsza wyprawa: z Jarosławem Mazurem na Mont Blanc. Zdobycie szczytu to przeżycie euforyczne – ta euforyczność stała się „nałogiem”,

pasją, która jak wentyl pozwala wypuścić negatywne emocje. Przyszła kolej na wyższe góry: Kaukaz, Andy. Pojawiły się nowe kontakty z ludźmi o podobnych zapędach. W Afryce zobaczył Rafał Fronia zupełnie inne problemy – lud Koma nie miał dostępu do wody. Razem z grupą przyjaciół oraz ojcami Oblatami założyli stowarzyszenie finansujące budowę studni w Kamerunie. W tym czasie w rozmowach z zaprzyjaźnionym profesorem Markiem Janasem zaczął ujawniać marzenia o ośmiotysięcznikach, ten skontaktował go z Krzysztofem Bielickim. I to właśnie z Krzysztofem Bielickim zdobył Fronia Gaszerbruma II. W 2009 roku w Katmandu spotkał Artura Hajzera, który wciągnął go do programu „Polski Himalaizm Zimowy”.

Góry wysokie wymagają ogromnej pokory. – Ja, będąc tchórzem, nie podejmę ryzyka, które by wykraczało poza mój sposób kontroli – powtarzał wielokrotnie. Nie rywalizacja, a pokonywanie własnych słabości. – W górach jedynym przeciwni-



kiem dla człowieka powinna być jego własna słabość, stąd wspinała czystość tego sportu wolnego od dopingu i od rywalizacji z innymi ludźmi – dodaje.

Rodzina i życie rodzinne

Stara się równoważyć czas spędzony w domu i na wyjazdach.

– Jak człowiek kocha drugiego człowieka, to bierze go tak w tej dobrej części, jak w tej złej części – podkreśla R. Fronia. – Ja z gór wracam lepszy, bardziej chętny do kompromisów, a nie jestem łatwym człowiekiem, pewnie niezbyt prosto się ze mną żyje. Czasami żona sama mówi: może to już pora, żebyś pojechał w góry?

Realizuje się także artystycznie, jako twórca książek podróżniczych czy dzienników. Dużym zainteresowaniem cieszyły się publikowane w Internecie dzienniki z Narodowej Wyprawy na K2 w 2018 roku.

Poza wszystkim jest też Rafał Fronia gawędziarzem – w tym artykule przekazuję Państwu próbę streszczenia rozmowy przeprowadzonej przez Stanisława Schuberta w Radiu KSON i zachęcam do przesłuchania audycji Jeleniogórzan z dnia 6. lutego 2022 roku.

Jadwiga Trębacz

Zdjęcia: Archiwum R. Froni



Opowieść o pewnym Sybiraku

Trwa Adwent 2022 roku. Media odliczają kolejne miesiące wojny na Ukrainie. Wnuczka nieżyjącego ponad pół wieku Sybiraka Adama Zapruckiego podtrzymuje tradycję rodu i dojeżdża na roraty do Bazyliki Mniejszej w centrum Jeleniej Góry, czyli do kościoła świętych Erazma i Pankracego. Wnętrze po renowacjach zachwyca elementami gotyku w architekturze i baroku w wystroju. Obecność w tej świątyni ma dla niej szczególne znaczenie. To tutaj skierował swoje kroki wynędzniały jej Dziadek po powrocie z Syberii...

Pytana przez wnuczkę, jak spędzi święta i co porabia, opowiada o jego pradziadku i jego pierwszym pobycie w Jeleniej Górze po powrocie z Syberii. Nastolatek zdziwił się, jak po wojnie były jeniec odnalazł rodzinę z tak wielkiej odległości. I dowiaduje się, że co prawda jego pradziadek był na Syberii, a ściślej mówiąc w Krasnojarskim Kraju w rejonie Tomska, ale listy już docierały

w jedną i drugą stronę, a kiedy szczęście sprzyjało zesłańcom, docierały w tundrę nawet paczki, na przykład zawierające suszone owoce lub soloną słoninę, co było niezwykle rarytasem, ale przede wszystkim produktem ratującym życie ludzi zagrożonych śmiercią głodową. Ty wyjaśnienie chłopcu nie wystarczało, chciał dowiedzieć się, dlaczego pradziadek jeszcze kilka lat po zakończeniu wojny był skazany na rozłąkę z rodziną.

On doświadczył paradoksu historii, z początkiem wojny jego żona Filomena z piątką



Po wojnie los rzucił rodzinę Zapruckich do Małej Kamienicy koło Jeleniej Góry. Tu po tułaczce wojennej zaczęli nowe życie

dzieci została wywieziona na Syberię, została zamężna córka i syn pilnujący ziemi na rozparcelowanym folwarku, a on leżał ciężko chory w szpitalu. Kobieta zesłana na Syberię znalazła się właśnie w Krasnojarskim Kraju, w Aczyńskim Rejonie, ale kilka lat wcześniej, niż jej mąż Adam.

Kiedy front minął zachodnią Białoruś i przesuwiał się do Berlina, w miasteczku na ziemiach Radziwiłłów o dziwnej nazwie Nowa Mysz zostały dzieci i ich owdowiałe lub opuszczone przez mężów matki, bo szli dalej wyzwać Europę. I wtedy właśnie

ktos zadenuncjował Sowiетom, że Adam Zaprucki przechowywał broń Armii Krajowej. Więc przyjechali po niego, sąsiedzi powiadomili córkę, a kiedy ona dobiegła do oddalającego się pojazdu konnego, ojciec wystawił obie ręce, co oznaczało, że zabierają go na dziesięć lat.

Kiedy on był w Tomsku, pracując przy wyrębie

tundry albo obsługując kołchoz z tucznikami, jego córka została repatriowana do Polski i za rok dołączyła do niej seniorka rodu Filomena z ocalałą trójką dzieci. Paradoks polegał na tym, że ona odzyskiwała wolność, a on zaczął zesłanie.

Był skazany na chłód, katorżniczą pracę i głód. Mie-li szczęście ci zesłańcy, którzy, skierowani do cebrów z karmą dla trzody, mogli ukradkiem chwycić ziemniaka przeznaczonego dla zwierząt, co oczywiście było zakazane. Tymczasem jego żona już po powrocie opo-

wiała, jak jej synkowie czołgali się pod spichrze z ziarnem, w których napełniali kieszenie, by zmiażdżone zboże uzupełniało głodowe racje chleba.

Jeńcy, jak potem opowiadał Adam, przeżyli krótką radość. Jeden z nich dostał nienaruszoną paczkę, a w niej solone śledzie. Wygłodniali mężczyźni zrobili naradę. Zbliżała się Wigilia. Postanowili ugotować śledzie, tym sposobem zapewniali sobie i zupę, co prawda cienką, ale za to tuszki śledzia zostawały na Boże Narodzenie. Wszyscy zaakceptowali ten pomysł. Starannie schowali śledzie z namaszczaniem wypijając słony wywar. Nazajutrz strasznie żalowali tej decyzji. Nocą ugotowane tuszki zostały skradzione. Dorośli mężczyźni, którzy wiele w życiu przeszli, płakali jak dzieci. Naturalnie wszyscy podejrzewali wszystkich o tę niegodziwość.

Trzeba było dokończyć opowieść o powrocie Sybiraka. Należał do tych, którym skrócono wyrok zesłania. Bydłęcymi wagonami jechali do radziecko-polskiej granicy, a już na ojczyściej ziemi byli kierowani według właściwości, wynikających z posiadanych adresów.

Pociąg dowiózł Adama Zapruckiego do Jeleniej Góry. Swoje kroki skierował do kościoła, który ludzie wskazali w drodze do targowiska. Do wsi, gdzie mieszkała jego rodzina, nie kursowały wówczas autobusy, więc słusznie upewnił się, że najlepiej rozpytać ludzi na targowisku. Opatrzność nad nim czuwała, bo akurat był dzień targowy. Rolnicy starannie przepytali obdartego przybłądę, dokąd i po co zmierza. To jeszcze były czasy, kiedy na Ziemi Odzyskanej tra-

fiali ludzie o dziwnej proveniencji, zbiegli przestępcy lub inny niebezpieczny element. Ale znaleźli się ludzie, którzy byli z Małej Kamienicy, wylegitymowali zesłańca, który wrócił do swoich i z poczuciem bezpieczeństwa zrobili mu miejsce na furmance.

Należę do pokolenia, które ocalało z wojny. Myślę, że jest nas coraz mniej. My jesteśmy żywą, chodzącą jeszcze historią. Myślę, że naszym obowiązkiem jest przekazać następnym pokoleniom to, co jeszcze zachowało się w naszej pamięci, a co ożywa sugestywnie, kiedy dochodzą do nas odgłosy agresji na Ukrainie lub kiedy witamy nowych sąsiadów, których przysparzamy we własnych domach, czyli uciekinierów z Ukrainy.

Maria Suchecka

Fot. Archiwum Autorki

Dzieje się u kowarskich seniorów

Kowarski Klub Seniora istnieje od 2014 roku – poprzednio przy Urzędzie Miasta, a obecnie w Liceum Ogólnokształcącym (ul. Szkolna). Klub liczy 60 osób, a spotkania odbywają się w każdą środę o godz. 15:00.

KKS współpracuje z klubem Amazonek, Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych, LGD Partnerstwo Ducha Gór, Klubem Emerytów i Rencistów, z zaprzyjaźnionym miastem Vrchlabi. Klub bardzo wspiera burmistrz Elżbieta Zakrzewska i Rada Miasta Kowary.

– W klubie organizujemy wycieczki jednodniowe, ogni-



ska, zabawy okolicznościowe. Zapraszamy do naszego na prelekcje osoby z różnych dziedzin życia społecznego (lekarzy, kosmetyczki, policjantów i innych) – mówią uczestnicy. – Można u nas spotkać miłych, przyjaznych i otwartych na wszystko ludzi, nawiązać przyjaźnie – zapewniają.

Prezesem Klubu jest Krystyna Ratajska. W skład zarządu wchodzi: z-ca Jerzy Piotrowicz, skarbnik Lucyna Orłowska i członek zarządu Barbara Biedroń.

(KKS)

Fot. KKS

Dobroczynna refleksologia

Problemy z krążeniem, przemianą materii oraz nadmierny stres to tylko niektóre dolegliwości, jakie może leczyć refleksologia. Już w czasach starożytnych wierzono, że praktyka ta jest sposobem na powrót do zdrowia i pozbycie się wszelkich schorzeń, które mogą utrudnić codzienne funkcjonowanie. Tak więc czym jest refleksologia, co oznaczają tajemnicze receptory na dłoniach i stopach i w jaki sposób ich uciskanie może wpływać na nasze zdrowie?

Refleksologia jest zaliczana do medycyny holistycznej. Opiera się na umiejętnym uciskaniu konkretnych miejsc na stopach, dłoniach, twarzy oraz uszach. Miejsca te nazywa się refleksami. Uciskając dane punkty, można poprawić ogólne samopoczucie

i wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu. Refleksologia uważana jest za proces samoleczenia, który nie wymaga stosowania dodatkowych środków. Lekarze podpowiadają jednak, aby zawsze łączyć medycynę alternatywną z konwencjonalną – wtedy przynosi to najlepszy efekt.

Trudno wskazać jakąś konkretną datę powstania refleksologii. Mówi się, że refleksologia jest stara jak świat. Człowiek bowiem od bardzo dawna stosował masaż stóp, ale robił to instynktownie, nie mając na celu uzdrawiania konkretnych części ciała. Ludźmi kierowała raczej chęć zrelaksowania się, odpoczynku i tym samym poprawy swojego samopoczucia.

W Polsce refleksologia z każdym rokiem zyskuje na popularności, przybywa ekspertów

”Lekarze podpowiadają, aby zawsze łączyć medycynę alternatywną z konwencjonalną – wtedy przynosi to najlepszy efekt.”

doświadczonych w tej dziedzinie. Refleksolog znajduje się na oficjalnej liście zawodów opracowanej przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Tytuł dyplomowanego refleksologa można uzyskać po zdaniu egzaminu składającego się z części teoretycznej oraz praktycznej popartego kilkuletnim doświadczeniem. Dużą rolę w popularyzacji tej metody odgrywa Polski Instytut Refleksologii, który jest m.in. organizatorem licznych szkoleń z tego zakresu.

– ... Czym dla nas jest refleksologia? Jest to zawód wymagający wnikliwej obserwacji skóry stóp, rąk i twarzy, zwrócenia uwagi na zgrubienia, napięcia, zaczerwienienia, gdyż najczęściej w tych miejscach znajduje się przyczyna braku równowagi w organizmie. Każda stopa, dłoń, twarz jest piękna i traktujemy je „jak nieodkryty łąd” zaczynając delikatnie i ostrożnie uciskać, nie znaczy to że nie wywołujemy bólu, ponieważ to ból jest pierwszą informacją jaki obszar wymaga wsparcia i wzmożonej pracy, ale też nie możemy wywołać reakcji, kiedy układ nerwowy zablokuje się – powiedziała naszym Czytelnikom Aneta Brudny, refleksolog z powiatu cieszyńskiego.

JAKIM CZĘŚCIOM CIAŁA ODPOWIADAJĄ KONKRETNE MIEJSCA NA STOPIE?

Palce stóp są związane z obszarem głowy oraz szyi. W przypadku związanych z nimi dolegliwości warto uciskać właśnie te obszary; tzw. kłęb palucha (czyli obszar znajdujący się tuż pod palcem) odpowiada różnym dolegliwościom w odcinku piersiowym, czyli m.in. chorobom serca oraz płuc. Z kolei większość refleksów związanych z układem pokarmowym znajduje się na łuku stopy. Na pięcie są zlokalizowane receptory odnoszące się do obszaru miednicy, natomiast w okolicy kostek – powiązane z organami płciowymi. Korzystnie na całe ciało wpłynie masowanie stóp po ich wewnętrznej stronie na linii od pięty do dużego palca. Na niej bowiem znajduje się refleks związany z kręgosłupem.

Jeżeli przyjrzymy się swoim dłoniom, znajdziemy na nich analogiczne obszary. Uciskając prawidłowo opuszki palców, można likwidować m.in. bóle głowy i zatok. Wewnętrzna część dłoni od kciuka do nadgarstka odpowiada kręgom piersiowym, lędźwiowym i szyjnym. Z kolei masowanie punktów po prawej i lewej stronie nadgarstka może przynieść ulgę w chorobach układu płciowego.

– Często pytaniem osób, które poznają reflexologa to skąd się u nas wzięło zainteresowanie tym zawodem. Odpowiedź jest prozaiczna: albo sami dla siebie lub bliskich szukaliśmy pomocy w przypadkach, kiedy medycyna konwencjonalna „rozkładała ręce”. Znajdowaliśmy w tej terapii poczucie, że nie jesteśmy bezsilnie patrzącymi obserwatorami w obliczu dolegliwości, że coś możemy zrobić

Wielu osobom reflexologia kojarzy się z wiedzą tajemną, którą mają tylko wybrańcy. Choć jej podstaw może nauczyć się każdy, na zgłębienie wszystkich technik reflexologii trzeba poświęcić wiele lat nauki i praktyki. W ludzkiej stopie znajdują się zakończenia aż 7200 nerwów, które są połączone z mózgiem i tym samym z innymi częściami ciała, w tym również z narządem wzroku. Prawidłowe funkcjonowanie wszystkich układów, gruczołów oraz narządów zapewnia nam zdrowie i dobre samopoczucie. Jeżeli ich praca zostaje zakłócona, odczuwamy to w naszym organizmie w postaci różnych dolegliwości zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

Z materiałów, które znalazłem w Internecie dowiedziałem się, że na stopach, dłoniach oraz twarzy znajdują się odpowiednie punkty nazywane reflexami, które odpowiadają konkretnym organom ludzkiego ciała. Reflexologia polega właśnie na odpowiednim uciskaniu tych obszarów, co pomaga zlikwidować wiele problemów zdrowotnych. Jeżeli przy ucisku danego miejsca pojawi się ból, może to świadczyć o chorobie związanej z nim narządem. Reflexoterapia coraz częściej jest stosowana jako uzupełnienie medycyny konwencjonalnej.



Dzięki niej udaje się osiągać zadziwiające rezultaty w leczeniu różnych schorzeń i dolegliwości. Praca na reflexach pobudza przepływ impulsów nerwowych. Masowanie poszczególnych miejsc na stopach lub dłoniach wpływa korzystnie na ukrwienie chorych narządów oraz wzmacnia siły witalne organizmu. Dzięki temu organizm szybciej się regeneruje. Terapia sprzyja także poprawie przemiany materii oraz wpływa korzystnie na oczyszczenie organizmu. Wykazuje także działanie przeciwbólowe.

Nie ma większych przeciwwskazań do stosowania reflexologii, prawidłowe wykorzystanie jej poszczególnych technik nie powoduje skutków ubocznych. Jest metodą bezinwazyjną, w związku z tym może

być z powodzeniem stosowana u osób w różnym wieku, zarówno u dorosłych, jak i u dzieci.

Gdybym osobiście tego nie spróbował, gdyby na pierwszym spotkaniu nie znając moich schorzeń oprócz widocznej ślepoty, gdyby nie ustanie po dwóch zabiegach męczącego mnie nocami bólu ścięgna Achillesa oraz kilku naprawdę popraw w moim zdrowiu na pewno bym o tym Państwu nie zwracał głowy. Znajomy z którym jeździłem na reflexologię powiedział mi, że sukcesywnie z niej korzysta i naprawdę pomaga mu w codziennym poruszaniu się i uprawianiu sportu. Jeżeli macie tylko możliwości to spróbujcie – to nie boli, a może także Wam pomoże.

*Andrzej Koenig,
ociemniały*

Do napisania tego materiału skłoniły mnie wizyty w Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i Zagrożonych Wykluczeniem Społecznym „Źródło Aktywności” z Hażlacha w powiecie cieszyńskim, które w ramach grantu z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) prowadziło projekt „Odpręż ciało – wycisz umysł”. W ramach tego projektu odbyło się m.in. sześć spotkań z zabiegami z reflexologii. Zajęcia prowadziła reflexolog Aneta Brudny wraz z Krystyną Cholewik, z pomocą których powstał ten materiał.

Warsztaty zajęciowe w szpitalu



Pacjenci Wojewódzkiego Szpitala dla Psychicznie i Nerwowo Chorych w Bolesławcu mogą już korzystać ze świetlicy do zajęć relaksacyjnych, mieszczącej się placówce. Pomieszczenie będzie służyło do prowadzenia specjalnych terapii, a jego utworzenie było możliwe dzięki rządowemu programowi, przy wsparciu finansowym samorządu województwa. W oficjalnym otwarciu świetlicy uczestniczyli marszałek Dolnego Śląska Cezary Przybylski i wicemarszałek Marcin Krzyżanowski.

Działają tu specjalne pracownie terapii zajęciowej – pracownia ceramiczna, artystyczna, kulinarna, wokalna, teatralna oraz przestrzeń do biblioterapii, a także część telewizyjna oraz strefa służąca do gier i zabaw. W tym miejscu pacjenci mogą spędzać czas wolny rozwijając na przykład swoje talenty, co z kolei w sposób pozytywny może wpłynąć na jakość ich leczenia. Niedawno w bolesła-





– Nowo otwarta świetlica środowiskowa w Wojewódzkim Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych spełnia te oczekiwania. Zwłaszcza, że jest zgodna z kierunkiem wprowadzanych zmian w psychiatrii, które polegają na rozwoju opieki środowiskowej dziennej, której celem jest ograniczenie konieczności hospitalizacji pacjentów.

Adamfi
Fot. UMWD

wieckim szpitalu utworzono też zewnętrzne boisko sportowe z siłownią, poprawiona została również funkcjonalność placówki pod kątem bezpieczeństwa epidemiologicznego. Zrealizowanie wszystkich zadań możliwe było dzięki rządowemu programowi „Wsparcie inwestycji dla oddziałów psychiatrii dziecięcej w związku z epidemią wirusa SARS-CoV-2”.

Celem zrealizowanych inwestycji jest przede wszystkim poprawa jakości pomocy udzielanej dzieciom i młodzieży, których stan zdrowia uległ pogorszeniu w związku z epidemią i wprowadzonymi obostrzeniami oraz zmianami społecznymi. Koszt wszystkich zadań wyniósł niemal 1,5 mln złotych. Znaczną część projektu szpital sfinansował dzięki wsparciu z Ministerstwa Zdrowia w wysokości ponad 1,2 mln złotych. Ponad 200 tysięcy złotych wyniosła z kolei dotacja z budżetu województwa.

– Chcemy, aby wsparcie psychologiczne i opieka psychiatryczna w naszym

województwie były na jak najwyższym poziomie – wyjaśnia marszałek Cezary Przybylski. – Dlatego inwestujemy w Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu, ale również dążymy do objęcia finansowaniem unijnym budowy Dolnośląskiego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży w Lubinie.

– Wyzwania w ochronie zdrowia psychicznego powodują konieczność poprawy infrastruktury – dodaje wicemarszałek Marcin Krzyżanowski.

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu jest Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej. Placówka zlokalizowana jest na terenie zabytkowego parku o powierzchni powyżej 9 hektarów w 17 zabytkowych obiektach. Kompleks dysponuje ponad 500 miejscami dla osób wymagających specjalistycznej i kompleksowej pomocy z zakresu zdrowia psychicznego, leczenia uzależnień i rehabilitacji neurologicznej bądź ogólnoustrojowej. W ciągu ostatnich czterech lat placówka otrzymała wsparcie finansowe przekraczające 6,3 miliona złotych, z których 4,3 miliona złotych pochodziło z budżetu województwa dolnośląskiego.



Piękne święto księżnicy

Jubileusz 70-lecia Biblioteki Pedagogicznej Wojewódzkiego Ośrodka Metodycznego w Gorzowie Wielkopolskim obchodzone 6 grudnia. Oprócz statutowej działalności placówka wspomaga instytucje działające na rzecz niepełnosprawnych. Jest na przykład partnerem gorzowskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Autyzmem.

Kierownik biblioteki Barbara Tymczas w rozmowie z „Tu i Teraz” przypominała, że placówka przeznaczona jest przede wszystkim dla nauczycieli ale zakres jej działania jest szerszy i otwarty na współpracę z wieloma instytucjami. Od wielu lat partnerem jest gorzowskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem mieszczące się przy ul. Walczaka.

W ubiegłym roku z okazji Europejskiego Tygodnia Autyzmu przygotowana została wirtualna wystawa publikacji znajdujących się w zbiorach biblioteki. Wnio-



skując po ilości wejść cieszyła się dużym zainteresowaniem.

Natomiast każdego roku prawie od 10. lat organizowana jest „Niebieska Wystawa” przedstawiająca prace uczniów i wychowanków Ośrodka Rewalidacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego, o stałym tytule: „My wśród was”. Promowana jest w okolicach 1 kwietnia z okazji obchodów Światowego Dnia Wiedzy na Temat Autyzmu. Przychodzi wtedy spore grono

zainteresowanych osób, a impreza kończy się miłym poczęstunkiem.

Kolejną placówką zainteresowaną współpracą jest Zespół Szkół Kształcenia Specjalnego nr 1. – Od 4 lat prowadzimy cykl pt. Terapia plastyką i literaturą. Terapia ma na celu wspomaganie rozwoju koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej oraz sprawności manualnej tych dzieci, które do nas przychodzą. Zajęcia są w pełni profesjonalne, ponieważ dwie pracownice mają kwalifikacje do nauczania osób z niepełnosprawnością – zapewniła pani kierownik.

Biblioteka użycza również pomieszczeń, w których uczniowie gorzowskich szkół podstawowych nr 10 i 15 organizują galerie prac artystycznych. Dzieci korzystające z zajęć terapeutycznych pracują w twórczym otoczeniu. Konsekwencją takiego działania są również zajęcia integracyjne.

Wanda Milewska

Fot. Archiwum Autorki



We Wrocławiu powstaje lek na antybiotykooporność

Dr Karolina Bierowiec z Katedry Epizootiologii z Kliniką Ptaków i Zwierząt Egzotycznych wrocławskiego Uniwersytetu Przyrodniczego otrzyma z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju blisko 1,5 mln złotych na stworzenie innowacyjnego preparatu, który ma zahamować postępujący wzrost oporności na związki przeciwdrobnoustrojowe wśród bakterii.

To obecnie, jedno z największych wyzwań medycyny ludzkiej i weterynaryjnej. Drobnoustroje antybiotykooporne zagrażają bowiem zdrowiu oraz życiu ludzi i zwierząt, wydłużają terapię, a tym samym realnie zwiększają koszty leczenia.

– Standardowe działania w postaci podawanych środków przeciwdrobnoustrojowych są coraz częściej zawodne. Dlatego tak istotne jest, aby poszukiwać alternatywnych rozwiązań – przekonuje dr Karolina Bierowiec, która wygrała konkurs dla młodych badaczy i w ramach programu LIDER otrzymała z NCBiR środki na realizację projektu StaphiX.

W ramach badań opracuje innowacyjny preparat dla psów i kotów, na bazie bakteriocyny, o właściwościach przeciwdrobnoustrojowych skierowanych przeciwko *S. aureus* i *S. pseudintermedius*, szczególnie szczepom MRSA i MRSP.

– *S. aureus* oraz *S. pseudintermedius* stanowią jedne z najczęściej izolowanych bakterii oportunistycznych zasiedlających skórę i błony śluzowe kotów i psów.

– Bakterie te, szczególnie szczepy metycyliinooporne



Dr Karolina Bierowiec

„Standardowe działania (...) są coraz częściej zawodne. Dlatego tak istotne jest, aby poszukiwać alternatywnych rozwiązań.”

(MRSA i MRSP), mogą pierwotnie jak i wtórnie powodować zakażenia u zwierząt o różnym stopniu nasilenia objawów kli-

nicznych. Nasze badania wstępne wykazały, że niektóre gronkowce kagulozo-ujemne, naturalnie zasiedlające skórę zwierząt domowych, produkują substancje o działaniu antagonistycznym wzrostu MRSA i MRSP. Uważamy, że substancje te mogą zostać wykorzystane do opracowania nowego środka dla zwierząt o działaniu przeciwdrobnoustrojowym – tłumaczy dr Bierowiec.

– Badania aplikacyjne umożliwią wytypowanie bakteriocyny o najsilniejszych właściwościach hamujących względem gronkowców, bezpiecznej dla ludzi i zwierząt, o pożądanych cechach fizykochemicznych. W drugim etapie projektu właściwości przeciwdrobnoustrojowe bakteriocyny oraz prototypu produktu zostaną przetestowane w warunkach *in vitro* na sztucznym modelu skóry psa – dodaje. – Liczę, że to stworzy skuteczne narzędzie do terapii psów i kotów – alternatywne do antybiotyków stosowanych u ludzi – podsumowuje.

UPWr

Fot. Użyczone/UPWr



Miód pitny i jego lecznicze właściwości

Miodek, dziarnina, patoka czy po prostu krupiec to trunek, który za swoje walory smakowe, jak i właściwości ceniony był już w czasach średniowiecza, a nawet w czasach antyku. Mało kto wie, ale określenie „miesiąc miodowy” pochodzi właśnie z czasów średniowiecza, kiedy to młode pary po ślubie spożywały przez okres jednego pełnego cyklu księżyca nic innego jak miód pitny.

Powód był jeden. Wierzono wówczas, że miód pitny to rewelacyjny afrodyzjak, a jego spożywanie miało sprzyjać szybkiemu pojawieniu się potomka. Co ciekawe – zadaniem ojca panny młodej było zadbanie o miesięczny zapas miodu pitnego, który wchodził w skład jej posagu. W czasach starożytnych miód pitny był utożsamiany z ambrozją, czyli napojem bogów. Starożytni Egipcjanie stosowali go jako eliksir życia i młodości. Wierzyli, że daje nieśmiertelność. Dlaczego miód pitny wybrałam na bohatera tego

artykułu? Bo choć to trunek alkoholowy, rewelacyjnie podnosi odporność, tak potrzebną zimą. Warto więc go mieć w swojej domowej apteczce.

W miodosytnictwie (proces wytwarzania miodu pitnego) brzezka zwana bywa często syta, bo to nic innego jak wodny roztwór miodu poddany syceniu, czyli warzeniu, gotowaniu. Tak powstaje półprodukt do produkcji miodu pitnego. Najczęściej do produkcji miodu pitnego używa się miodu lipowego, gryczanego, wielokwiatowego i wrzosowego. Miód ten po zmieszaniu z wodą poddawany jest fermentacji, a więc miód pitny to alkohol pozyskiwany w naturalny sposób. Trunek ten może zawierać alkohol na poziomie od 9% do 18%.

Istnieje wiele podziałów miodu pitnego. Pierwszy to podział na miody sycone i niesycone. Miód pitny SYCONY powstaje w wyniku fermentacji brzezki. Jak już pisałam na początku, brzezka poddawana jest syceniu, czyli powolnemu, długotrwałemu gotowa-

niu. Dlaczego? Otóż proces taki zabija drobnoustroje, bakterie, czy zarodniki pleśni. Taki miód fermentuje szybciej, ale z drugiej strony zawiera znacznie mniej składników odżywczych. Natomiast miód pitny NIENASYCONY poddaje się fermentacji w zimnej wodzie lub w letniej. Dlatego też jest bogatym źródłem składników odżywczych.

Miód pitny dzielony jest także pod względem zawartości alkoholu i stopnia rozcieńczenia z wodą.

PÓŁTORAKI to miody pitne, które powstają z połowy objętości wody i jednej części objętości miodu. Zawierają one od 14% do 16% alkoholu. Są one najśłodsze i najdłużej też leżakują, bo około 10 lat. Często nazywane są miodami królewskimi.

DWOJAKI powstają z rozcieńczenia jednej objętości wody i jednej objętości danego miodu, a zawartość alkoholu to także 14-16%. Ich smak jest delikatnie słodki.

TRÓJNIAKI to dwie objętości wody i jedna objętość miodu. Mają także krótszy okres leżakowania, a wynosi on ok. 1-3 lat. Zaś ich zawartość alkoholu to 12-15% i są znacznie mniej słodkie niż poprzednie dwa rodzaje.

CZWÓRNIAKI o zawartości alkoholu 9-12% pozyskuje się z trzech objętości wody i jednej objętości miodu. Smak ich oceniany jest jako półwytrawny czy też wytrawny.

Jednak każdy miód pitny za-





wiera cukry proste, kwasy organiczne, enzymy, olejki eteryczne, a także mikroelementy i rutyny. Pamiętajmy także, że bez względu na rodzaj miodu pitnego to nadal produkt spożywczy o wysokiej kaloryczności, bo już 100 ml zawiera aż 350 kalorii. Dlatego też przeciwwskazaniem do spożywania tego trunku jest cukrzyca i insulinooporność, ostrożność powinny zachować osoby, które borykają się z nadwagą.

A jak miód pitny wpływa na nasze zdrowie? Ma on pozytywny wpływ na nasz układ odpornościowy, a więc chroni nas przed przeziębieniem, zapaleniem gardła, a nawet grypą. Ma przede wszystkim właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne, ale także wykazuje działanie napotne, a zwłaszcza ten na bazie miodu lipowego. Dlatego też jest idealny jako pomoc w chorobach z wysoką gorączką. Oprócz układu odpornościowego bardzo dobrze działa też na układ trawienny. Reguluje także pracę nerek i samej wątroby. Dzięki zaś zawartości przeciwutleniaczy zwalcza wolne rodniki, a te odpowiedzialne są za rozwój pro-

cesów nowotworowych oraz za starzenie się naszych komórek. Działa także pozytywnie u osób, które cierpią na schorzenia układu krążenia, np. przy chorobach serca i przy problemach z naczyniami krwionośnymi.

Miód pitny może być serwowany do różnych dań na zimno, jak i na gorąco. Choć tradycyjnie podaje się go w glinianych kubeczkach w temperaturze pokojowej. Rewelacyjnie się sprawdzi głównie przy daniach staropolskich. Można go również zastosować jako dodatek do lodów, deserów w postaci polewy, a także przy pieczeniu miodowych ciast, jak pierniki czy miodowniki. Osobiście uwielbiam go jako dodatek do sałatek owocowych. Rewelacyjnie jest go łączyć z daniami pikantnymi lub kwaśnymi, a więc śmiało możemy go wprowadzić do kuchni meksykańskiej czy azjatyckiej.

A czy sami możemy zrobić taki miód? Oczywiście, że tak. Potrzebować będziemy miód skrzystalizowany lub płynny, np. lipowy, wodę, drożdże winiarskie i oczywiście szklany gąsior (od biedy może być też plastikowy). Najpierw musimy przygotować brzeczkę, czyli rozcieńczony miód z wodą. Stosunek objętości miodu do wody w zależności jaki rodzaj miodu pitnego chce-

my otrzymać (patrz rodzaje miodów).

Miód wlewamy do garnka i w odpowiedniej ilości wody rozpuszczamy go w temperaturze pokojowej. Wcześniej przygotowane według instrukcji drożdże piwne dodajemy do naszej breczki. Całą miksturę przelewamy do czystego gąsiora, zamykamy gumowym korkiem z rurką fermentacyjną. Temperatura pomieszczenia, gdzie będziemy przechowywać nasz gąsior, nie może przekraczać 18 stopni Celsjusza. Cały proces fermentacji przebiega dwoma fazami. Pierwsza trwa 2-3 tygodnie i zwana jest burzliwą, bo podczas jej trwania wytwarza się piana. Następna faza trwa 5-6 tygodni. To cicha faza. Po takim czasie brzeczkę zlewamy gumowym wężykiem do drugiego naczynia, aby wyczyścić powstały w gąsiorze osad. Potem powrotem wlewamy płyn do czystego gąsiora i zatykamy korkiem z rurką. Można do niego dodać, jak za dawnych czasów, różne soki poprawiające smak, jak również zioła czy korzenie. I pozostaje nam cierpliwość, bo jak pamiętamy – aby miód pitny był wysmienity, musi leżakować kilka lat.

Małgorzata Mazurek

Fot. Pixabay.com



Piórem, obrazem i muzyką po Karkonoszach

Tym razem organizatorzy cyklu „ars poetica” – Stowarzyszenie Literackie w Cieniu Lipy Czarnoleskiej oraz Osiedlowy Dom Kultury w Jeleniej Górze – zaprosili Jerzego Tańskiego, autora tomiku poezji „Karkonoskie przemyślenia”.

Tego wieczoru w kawiarni „Muza” zabrakło krzeseł dla przybyłych przyjaciół z Grupy Artystycznej Pi-Art z Piechowic i Stowarzyszenia Literackiego w Cieniu Lipy Czarnoleskiej oraz licznych gości. Spotkanie otworzyła w imieniu ODK Dominika Krop, następnie oddała prowadzenie Urszuli Musielak, która zaprezentowała bohatera wieczoru.

Autor urodzony na Lubelszczyźnie, wiele lat spędził w Karkonoskim Parku Narodowym, w Nadleśnictwie Szklarska Poręba, swoim zauroczeniem

przyrodą podzielił się podczas spotkania prezentując obrazy i wzbogacając poezją, bo jak pisze Danuta Mysłek we wstępie do tomiku „Karkonoskie przemyślenia”: „(...) w pierwszej części zatytułowanej „Przyroda” oddaje jej piękno i tajemniczość. Traktuje o walorach przyrodniczych i krajobrazowych, maluje słowem świat fauny i flory, mówi o dobrodziejstwie życia człowieka w symbiozie z przyrodą. Również o szkodach, jakie czyni człowiek w tym konsumpcjonistycznym świecie, nie bacząc na dewastację środowiska, zachłannie z niego czerpie i niszczy. W drugiej części „Moje przemyślenia” dotyka granic miłości i nienawiści, w aspekcie wartości, jaką jest tolerancja. Tolerancja, jako cnota indywidualna człowieka, a zarazem wartość ogólnoludzka, stanowi o mocnej stronie osobowości, a także

pozwala na rozumienie samego siebie. Przesłanie autora do Czytelnika „W życiu bądź zawsze sobą”, jak mówi, nie jest formą nakazową, lecz informacyjną.”

„Karkonoskie przemyślenia” są już drugim tomikiem po wydanym dwa lata wcześniej „Piórem i pędzlem po Karkonoszach”. Autor tylko utwierdza nas w przekonaniu, że swoje zafascynowanie górami, malarstwem i słowem traktuje poważnie. W wierszach czytanych przez Urszulę Musielak i Elżbietę Tańską dostrzec można pracę nad językiem poezji: „Szukając odpowiedzi na pytania: czy poezja jest natchnieniem, iskrą bożą czy może rzemiosłem w materiale słowa? Jaka ma być piękna czy pouczająca? Jest drogą odwiecznie prowadzonych dysput, czego tu ja już nie będę rozwijała. Wartym uwagi wydaje się jest refleksja nad tym, czym jest poezja dla końcowego odbiorcy?” – pisze Danuta Mysłek.

Wieczór poezji i obrazu wzbogacili wspaniale wokalem Adam Wolak i Sławomir Darul. Na zakończenie spotkania można było otrzymać dedykację autora do zakupionego tomiku wierszy, w którym znajdziemy również reprodukcje obrazów.

Maria Suchecka
Fot. Archiwum Autorki





Nie tylko święta skromniejsze

Ciemniej na ulicach, chłodniej w urzędach, także kołobrzeskie miejskie lodowisko otwarte będzie później, niż zwykle. W sklepach klienci liczą się z każdą złotówką, lecz nie zapominają o potrzebujących.

Ze względu na wysokie ceny energii elektrycznej, samorządy w całym kraju, także w Kołobrzegu zmuszone są oszczędzać m.in. na oświetleniu ulic. Teraz, gdy w wielu miejscach pali się co druga latarnia, ze względu na szybko zapadający zmrok, budzi to zrozumiałe zastrzeżenia mieszkańców, chociażby ze względu na poczucie bezpieczeństwa. Nie tylko tu widać, że trzeba oszczędzać, daje się odczuć, że tegoroczne święta wszędzie będą znacznie skromniejsze. Sprzedawcy choinek, którzy jeszcze rok temu nie mogli narzekać na brak klientów, obecnie są zaniepokojeni małym zainteresowaniem kupujących. Ceny choinek w zależności od wielkości i rodzaju drzewka oscylują

w granicach 70-170 złotych, ale nabywców jest niewielu.

Niższa temperatura panuje także w urzędach, co dotkliwie odczuwają nie tylko pracujące tam osoby, ale również klienci. W przestrzeni publicznej widoczne jest także, że zrezygnowano z większości świetlnych dekoracji, które podobały się zwłaszcza dzieciom i turystom i podgrzewały świąteczną atmosferę. Rekompensować to ma wielka, pięknie podświetlana choinka przy kołobrzeskim ratuszu oraz zlokalizowany tuż przy niej tradycyjny świąteczny jarmark.

W tym roku świąteczny jarmark, to zaledwie kilkanaście stoisk, na których można kupić m.in. świąteczne ozdoby, miody,

słodyczne, ciepłe szaliki i czapki, napić się gorącego grzańca, zjeść gorącą przekąskę. „Oglądaczy” jest sporo, ale kupujących niewielu.

– Miło na to wszystko chociaż popatrzeć i posłuchać kolęd z głośników, ale wielkie zakupy raczej – nie. Najpierw trzeba opłacić rachunki za prąd i ogrzewanie. Te święta będą bez bogatych prezentów – komentują ze smutkiem przechodnie spotkani na jarmarku. – Nic dziwnego, że sporym powodzeniem, zwłaszcza teraz cieszą się lombardy i tzw. lumpeksy. Zastanawiam się, czy nie zastawić mojego pamiatkowego złotego pierścionka, który dostałam jeszcze od mojego męża, może wtedy wystarczy mi pieniędzy na święta i prezenty – martwi się starsza kołobrzeżanka.

Chociaż nie zawsze mamy na dostatnie święta, pamiętamy o ubogich i potrzebujących. Kosz postawiony przy wejściu w markecie, gdzie zbierane są produkty dla uchodźców zwykle zapełnia się szybko, choć oferujący pomoc nie wyglądają na zamożnych.

Już kolejny rok z rządu (z wyjątkiem ubiegłego – tu powodem była pandemia COVID) – w Hali Milenium organizowana jest Wigilia dla Samotnych i Ubogich. Kolacja wigilijna przygotowywana jest z produktów dostarczonych przez kołobrzeżan, a organizowana przez wolontariuszy. Co roku zwykle korzystało z tej formy pomocy około 200 osób, w tym roku ma być podobnie.

Jolanta Wiatr
Fot. Jolanta Wiatr

Poetycko, wzruszająco i pięknie

„Poranek poetycki” w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Zbigniewa Herberta w Gorzowie Wielkopolskim zgromadził 23 listopada twórców i artystów będących podopiecznymi środowiskowych Domów Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej oraz Domu Pomocy Społecznej. Organizatorem był dział biblioteki: Ośrodek Integracji i Aktywności.



Spotkanie rozpoczęła prezentacja publikacji „Smak życia” wydanej przez Stowarzyszenie Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski, którego egzemplarze rozdane zostały w prezencie uczestnikom spotkania. „Smak życia” to zbiór tekstów poezji i prozy uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień” i Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Armii Polskiej w Gorzowie Wlkp.

Swoją bardzo osobistą poezję przeczytała Elżbieta Kiwalska ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Witnicy. Także Jolanta Sawicka z Domu Pomocy Społecznej nr 2 z filią Dom

w Połowie Drogi w Gorzowie Wielkopolskim podzieliła się refleksjami zawartymi w jej twórczości.

Następnie Agnieszka Walko, Magda Duda i Anna Lichman przeczytały wiersze Lucyny Polak z Warsztatów Terapii Zajęciowej przy Fundacji „Złota Jesień”, Hanny Krupy i Marka Kołodzieja ze Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Armii Polskiej w Gorzowie Wlkp.

Agnieszka, Magda i Ania po raz pierwszy wystąpiły w roli interpretatorek poezji. Płynności czytania oraz dykcji uczyły się pod kierunkiem terapeutki Dominiki Ślęzak. Zrozumiale

i z wdziękiem zaprezentowały prace kolegów z ŚDS.

Spotkanie uświetniły występy Grupy Teatralnej „Nie na żarty” oraz Zespołu wokalnego „Kometeta” z Domu Pomocy Społecznej nr 2 z filią w Połowie Drogi. Obie grupy prowadzi Marcjanna Wiśniewska, która wyjawiała arkaną twórczej pracy. Grupę teatralną aktorsko przygotowuje także gorzowski aktor Marcin Ciężki.

Scenę zdobiły prace malarские pędzla Hanny Krupy, której rysunki są także ilustracjami wydanych publikacji przez Stowarzyszenie Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski.

Wanda Milewska

Fot. Wanda Milewska



Spotkanie literackie „Poranek Poetycki” odbyło się w ramach trwającego festiwalu literacko – czytelniczego „Warto czytać nad Wartą” organizowanego przez WiMBP im. Zb. Herberta.

Spektakl dla każdego

Teatr im. Cypriana Kamila Norwida w Jeleniej Górze realizuje przedsięwzięcie grantowe „ZOBACZ, USŁYSZ, POCZUJ – TEATR DOSTĘPNY DLA KAŻDEGO”. Zapraszamy na spektakle!

Celem przedsięwzięcia grantowego jest wypracowanie i wdrożenie modelu zapewniania dostępności naszej oferty i zasobów dla osób z niepełnosprawnościami poprzez integrację społeczną oraz zniwelowanie barier w obszarze widzenia i słyszenia.

Przedsięwzięcie obejmuje przygotowanie i prezentację spektakli z audiodeskrypcją, projekcją dialogów, tłumaczeniem migowym oraz organizacją zajęć warsztatowych.

„OSIEM KOBIET” – 28 stycznia 2023, o godzinie 19:00 z audiodeskrypcją, pętlą indukcyjną,

tłumaczeniem PJM i projekcją dialogów.

- Autor: Robert Thomas
- Tłumaczenie: Jakub Rotbaum
- Reżyser: Jerzy Bończak
- Scenografia: Wojciech Stefaniak
- Kostiumy: Wanda Kowalska
- Muzyka: Bogdan Kierejsza
- Występują: Elwira Hamerska-Skórecka, Marta Kędziora, Magdalena Kępińska, Maria Adamska, Iwona Lach, Anna Ludwicka-Mania, Małgorzata Osiej-Gadzina, Agata Darowska.

Teatr zachęca osoby z niepełnosprawnościami wzroku i słuchu do udziału w warsztacie 28 stycznia 2023 o godzinie 17:00, tzw. „touch tour” wprowadzający w tematykę spektaklu.

Widz otrzyma możliwość wejścia na scenę, dotknięcia scenografii, kostiumów i zarazem zapoznania się z ich materiałem, kształtem oraz fakturą.

Dzięki temu zabiegowi uczestnik warsztatów zapozna się z topografią sceny oraz zorientuje się w przestrzeni spektaklu. Ta forma warsztatów umożliwi lepsze zrozumienie jak i odbiór przedstawienia.

Warsztat jest bezpłatny a liczba miejsc jest ograniczona. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00, pod numerem telefonu 75 64 28 130, 131.

UWAGA!!! Bilet na spektakl dla osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów kosztuje 20 zł/osoba za okazaniem legitymacji lub orzeczenia o niepełnosprawności (nie dotyczy premier jak i spektakli/koncertów gościnnych).

Teatr im. C.K. Norwida



☎ 690 680 050
e-mail: radio@kson.pl
facebook.com/radiokson

Korzystając z telefonu komórkowego można wysłać SMS na nr. 690-680-050 o treści "Link do radia". Wiadomością zwrotną otrzymają Państwo sms'a z linkiem uruchamiającym Radio KSON

SŁUCHAJ NAS NA: www.radiokson.pl



Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych ul.. Osiedle Robotnicze 47A, 58-500 Jelenia Góra

Serdeczna Dłoń i gorące serca

Pomysłodawcą i założycielem Stowarzyszenia był Stefan Wałowski – z 50-letnim doświadczeniem działacz społeczny. Z grupą założycielską w składzie: Teresa Iwankiewicz, Teresa Barcewicz, Stanisława Kochanowska, Janina Klich Joanna Fudali, Jacek Głazik, Janina Wałowska i Michalina Irska w listopadzie ub. roku założyli w Lwówku Śląskim Stowarzyszenie Seniorów „Serdeczna Dłoń”.

Przedstawiony uczestnikom innowacyjny plan działania, oparty na współpracy z Burmistrzem Miasta i Gminy Lwówek Śl. Mariolą Szczęsną i Starostą Danielem Koko oraz z różnymi instytucjami zaowocował szeregiem imprez cieszących się dużą frekwencją.

Przychylnie zaangażowanie Nadleśnictwa Lwówek Śląski Aliny Suduł-Kornalewicz w realizację pomysłów Stowarzyszenia pomogło w przeprowadzeniu akcji Sprzątanie Świata dla wnuków, w której uczestniczyła również młodzież ze Szkoły Podstawowej we Wleniu. W sierpniu zorganizowano Senioralia w Mojeszu z udziałem Stowarzyszenia Srebrna Dolina.

– W ramach projektu „Dbanie o środowisko i przyrodę” pozyskaliśmy fundusze na akcję „CIS drugie najstarsze drzewo w Polsce”. Fundacja Samorząd-

ności i Rozwoju zaprosiła nas do udziału w konkursie „Zrób coś dla siebie i innych”, gdzie zaprezentowaliśmy projekt, którego cel przewodni brzmiał: „Uprawiając plogging i plalking – dbamy o siebie i naturę” – czyli biegając, spacerując, zbierając grzyby, płynąc kajakiem, jadąc rowerem podnosimy śmieci! Jako finaliści konkursu dostaliśmy zaproszenie na wieczór charytatywny Giving cirde – informuje Stefan Wałowski.



Stowarzyszenie liczy przeszło 100 członków, aktywni są wszyscy, ale motorem napędowym jest grupa aktywistów. Oprócz zarządu to: Halina Chapińska Anita Pysz, Ewa Krokosz, Janek Lisiewicz. Edward Sawicz, Ewa Sobińska, Maria Józefowicz

– Odpowiadając na apel o pomoc niepełnosprawnym, przystąpiliśmy do programu „Góry możliwości z KSON-em”. Zorganizowaliśmy spotkanie z psycholog Teresą Zielińską, z informatykiem Maciejem Wilkiem oraz ze znanym piechurzem Aleksandrem Królem. Nawiązaliśmy współpracę z seniorami z Bolesławca, Jawora, Gryfowa Lubania oraz z seniorami z Tannwaldu w Czechach W okresie jesienno-zimowym organizuje-

my spotkania z policjantką Olgą Łukasiewicz i z przedstawicielką sanepidu Karoliną Lechoczką. Współpracujemy z PCPR i z Fundacją św. Krzysztofa – wylicza S. Wałowski.

– Przy Lwóweckim Ośrodku Kultury założyliśmy klub „Senior z pasją” i grupa chętnych bierze udział w zajęciach jogi oraz warsztatach teatralnych. Organizujemy również wycieczki, między innymi: do Pragi, Bad Muskau, Miśni czy w Bieszczady – dodaje.

Stowarzyszenie „Serdeczna Dłoń”

Fot. Archiwum Stowarzyszenia

Kaleka, inwalida, ślepy czy niepełnosprawny?

Przebywając w ostatnim czasie w różnych miejscach zarówno z asystentką osobistą lub samemu, miałem i nadal mam styczność z osobami niepełnosprawnymi jak i również pełnosprawnymi. Ktoś z moich znajomych, którzy mnie się nie bali w 2012 roku, zadał mi na początku mojej niepełnosprawności pytanie: sorki, jesteś teraz ślepy, kaleka czy niepełnosprawny? Pytanie to podcięło mi nogi. Nie wiedziałem, co odpowiedzieć.

Na świecie żyje ponad miliard osób z niepełnosprawnością, to ok. 15 procent populacji. Co więcej, wiele osób doświadcza niepełnosprawności na jakimś etapie swojego życia, nie wiedząc nawet o tym. Z myślą o takich osobach oraz ich asystentach powstał przewodnik „Słowa mają moc”. Jest to dokument, z którego dowiemy się np. jak pisać i mówić o osobach z niepełnosprawnościami. Przewodnik zawiera wskazówki dotyczące przedstawiania osób z dysfunkcjami w sposób wyważony i pełen szacunku, bez uprzedzeń i stereotypów.

To, jak mówimy i jak piszemy o osobach z niepełnosprawnościami, ma ogromne znaczenie. W naszym języku wciąż tkwią jednak pewne sformułowania, których nie należy używać. Jak więc powinniśmy zwracać się do osób niepełnosprawnych spotykając się z nimi? Ile dysfunkcji, tyle odpowiedzi. Osobiście jako osoba ociemniała nie przykładam do tej terminologii większego znaczenia. Dla mnie niepełnosprawny, ślepy, niewidomy, ociemniały – nie ma to znaczenia. Znam jednak osoby dla których określenie „ślepy” jest

obrażające. Taka osoba woli sformułowanie np. „osoba widząca inaczej”.

W przypadku gdy osoba niewidoma lub ociemniała uda się do lekarza rodzinnego z prośbą o wypełnienie zaświadczenia lekarskiego np. na turnus rehabilitacyjny w miejscu „rodzaj choroby/dysfunkcji” lekarz wpisze takiej osobie „ślepotą”. Jest to nazwa choroby, dlatego lekarz nie wpisze: niewidomy czy ociemniały. Stąd w potocznym żargonie panuje „ślepiec” czy „ślepy”.

Oto kilka wskazówek z publikacji „Słowa mają moc”, które dotyczą właśnie tego tematu:

– Osoba z niepełnosprawnością to przede wszystkim człowiek. Etykietowanie osoby utożsamia ją z chorobą i może być lekceważące, odczłowieczające. Osoba nie jest niepełnosprawna. Osoba ma niepełnosprawność. Z tego względu sformułowanie „osoba z niepełnosprawnością/niepełnosprawnościami” jest lepsze. Nie zamyka osoby, o której mówimy, w jednym określeniu. Spójnik „z” sprawia bowiem, że niepełnosprawność określa tylko jedną z części tożsamości danej osoby.

– Wybieraj słowa, które podkreślają to, co ludzie mogą zrobić, zamiast tego, czego nie mogą zrobić. Jest to wzmacniające. Wśród osób z niepełnosprawnością jest wielu, którzy potrafią zrobić takie rzeczy o których nawet nie myśleliśmy patrząc na nich. Nie patrzmy na nich i nie mówmy tylko o ich dysfunkcjach ale zauważamy również te pozytywy.

– Nie używaj słów, które przedstawiają osobę jako bierną lub uwypuklają jej braki: ofiara, inwalida, ułomny, kaleka.



„Kaleka” to określenie zapożyczone z języków wschodniosłowiańskich i oznacza ono „brak czegoś”. Używane było, by podkreślić, że ktoś jest niższy. „Inwalida” wywodzi się natomiast z łaciny. Niektórzy odczytywali to słowo jako określenie kogoś, kto potrzebuje „specjalnej troski”, co wskazywałoby na to, że jest to osoba, która samodzielnie sobie nie radzi.

Oba te sformułowania są niewłaściwe i krzywdzące. To, że kiedyś ich używaliśmy, bo były akceptowane, nie oznacza, że wciąż powinny funkcjonować w naszym języku. Nasza świadomość wzrasta, dlatego nasz język też powinien się rozwijać i dostosowywać do tego, co wiemy. A skoro mamy świadomość tego, że pewne stwierdzenia krzywdzą, nie ma powodu, byśmy wciąż ich używali.

To, jak mówimy i jak piszemy o osobach z niepełnosprawnościami, ma ogromne znaczenie. W naszym języku wciąż tkwią jednak pewne sformułowania, których nie należy używać. Moja odpowiedź to, aby nie zaszkodzić i obrazić osobę z różną dysfunkcją proponowałbym używać „osoba z niepełnosprawnością”. Używając tego zwrotu na pewno nie obrażamy nikogo.

Andrzej Koenig
ociemniały

Promocja Nadwarciańskiego Rocznika po czteroletniej przerwie

Promocja Nadwarciańskiego Rocznika Historyczno-Archiwalnego odbyła się 24 listopada 2022 roku w siedzibie Archiwum Państwowego w Gorzowie Wielkopolskim. Znajdują się w nim teksty kilkunastu autorów. Publikacja zawiera prawie 600 stron.

Dyrektor archiwum prof. Dariusz A. Rymar – autor jednego z rozdziałów zatytułowanego „In Memoriam” napisał, że treść protestu z okresu stanu wojennego nie byłaby dziś znana gdyby ks. Kazimierz Buchalik nie odnotował tego w kronice parafialnej. – Tylko dzięki temu odpisowi dzisiaj znamy jego treść z 16 grudnia 1981 r. – dodał.

Archiwista napisał, że dwa elementy z bogatej biografii ks. Buchalika wydają się najbardziej interesujące. Pierwsze to – Jego postawa wobec stanu wojennego, a drugie – budowanie relacji z Niemcami, dawnymi mieszkańcami Gorzowa. Prof. Rymar zaznaczył, że ks. Kazimierz Buchalik był w grupie pięciu gorzowskich proboszczów, która 16 grudnia 1981 r. oprotestowała pacyfikację strajku w Zakładach Mechanicznych „Ursus”. Emerytowany kapłan, były proboszcz parafii Chrystusa Króla zmarł 14 października 2021 r. w wieku 86 lat.

Redaktor wydania prof. Rymar szczególnie podziękowania skiero-

wał do nestorki Weroniki Kurjanowicz i Heleny Tobiasz za dociekliwą pracę o ludziach ukrywających Żydów.

Podczas spotkania obie panie podzieliły się doświadczeniem zbierania materiałów i wspólnego opracowania historycznych zaszczości, które umieszczono w rozdziale: Materiały do gorzowskiego słownika biograficznego.

W tekście „Sprawiedliwi wśród Narodów Świata – żyli wśród nas”, autorstwa Weroniki Kurjanowicz i Heleny Tobiasz przedstawione są losy czterech gorzowian wyróżnionych godnością „Sprawiedliwy wśród Narodów Świata”. Są to **Michał Czuba** (1913-1996), **Danuta Czubek, po mężu Smenda** (1924-1991), **Weronika z Mroczków 1^ov Kowalska, 2^ov Szarek** (1903-1970) i jej córka **Maria po mężu Wolfram** (1922-1997).

Uroczystość wręczenia dyplomów oraz medali odbyła się w Gorzowie Wielkopolskim 30 maja 1994 r. Medal pośmiertnie Danuty Czubek po mężu Smenda odebrała córka Grażyna Sikorska.

W Nadwarciańskim Roczniku były prezydent Gorzowa Wlkp. Henryk Maciej Woźniak przypomniał genezę Dnia Pamięci i Pojednania, wspominając m.in rolę



Znana gorzowska polonistka Weronika Kurjanowicz jest współautorką pracy o ludziach ukrywających Żydów

ówczesnego ordynariusza diecezji gorzowskiej bpa Wilhelma Plutę.

Natomiast autorem materiału biograficznego o patronie Akademii Gorzowskiej Jakubie z Paradyża jest red. Jerzy Zysnarski, który pracę zatytułował: „Jakub z Paradyża, czyli kto?”.

„Wypisy chrztów z zaginionej księgi metrykalnej parafii ewangelickiej w Międzyrzeczu z lat 1814-1817” – to rozprawa Piotra Dziembowskiego.

W rozdziale „Badacze naszego regionu” Krystyna Kamińska przybliżyła sylwetkę Grażyny Kostkiewicz-Górskiej – kierowniczki Działu Zbiorów Regionalnych w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Zbigniewa Herberta.

Rocznik jest czasopismem wydawanym przez Archiwum Państwowe w Gorzowie Wielkopolskim oraz Towarzystwo Przyjaciół Archiwum i Pamiętek Przeszłości. Pierwszy numer Nadwarciańskiego Rocznika Historyczno-Archiwalnego został opublikowany w 1994 r.

*Wanda Milewska
Fot. W. Milewska*

WERONIKA KURJANOWICZ – znana gorzowska polonistka, ur. się 31 października 1927 r. w Grodnie. Przez wiele lat uczyła języka polskiego w Zespole Szkół Ekonomicznych, w którym była także dyrektorem. Wydała m.in samouczki ortograficzne, tomik opowiadań, była korektorem wielu publikacji. Współpracowała z „Nadwarciańskim Rocznikiem Historyczno-Archiwalnym”, a także z lokalnym radiem, w którym prowadziła audycję „Ugryź się w język”.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

serdecznie zaprasza do korzystania z usług

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Centrum Informacji oferuje osobom niepełnosprawnym, rodzinom, opiekunom oraz pracodawcom i instytucjom zainteresowanym problematyką rehabilitacji społeczno-zawodowej bezpłatnie:

- porady i informacje w zakresie problematyki społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych
- porady prawne
- porady psychologa
- pośrednictwo pracy z możliwością korzystania z ofert pracy
- porady Społecznego Rzecznika Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów Ziemi Jeleniogórskiej
- porady rzecznictwa konsumentów
- porady mediatora sądowego
- porady asystenta rodziny
- porady dietetyka
- porady i wsparcie uchodźców z Ukrainy w zakresie niepełnosprawności

CENTRUM CZYNNE JEST:

PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 10.00-16.00

tel. 75 752 42 54 • infolinia 800 700 025

NAPISZ DO NAS! biuro@kson.pl

Mediator ds. Karnych i Cywilnych

Dorota GNIEWOSZ

Psycholog

Ewa KNYCHAS

Doradca ds. poradnictwa
społecznego i rodzinnego

Alicja MROCZKOWSKA

Adwokat

Jerzy DWORAK

Adwokat

Dagmara MAZUR

Prawo Konsumentckie

Klaudia GARNIEWICZ

**Bezpłatne
porady prawne
dla osób niepełnosprawnych**
(terminy porad uzgadniane
w biurze KSON lub telefonicznie)

INFORMACJE I ZAPISY

w biurze KSON

ul. Osiedle Robotnicze 47A,
tel. 75 752 42 54

Redaguj BIULETYN razem z nami!

Zapraszamy do współredagowania biuletynu
Niepełnosprawni Tu i Teraz

Czytelniku!

Coś Cię denerwuje, chcesz zabrać głos w ważnej sprawie, opisać własne przeżycia, podzielić się doświadczeniami? Czekamy na listy, spostrzeżenia, artykuły dotyczące problematyki osób niepełnosprawnych i seniorów.

Materiały prosimy przesyłać pod adres:

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,
ul. Osiedle Robotnicze 47A,

58-506 Jelenia Góra z dopiskiem „BIULETYN”
lub drogą elektroniczną na adres: biuro@kson.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmian redaktorskich w nadesłanych artykułach.

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I PACJENTÓW ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki w godz. **11.00-13.00**
i czwartki w godz. **13.00-15.00**
w biurze Karkonoskiego Sejmiku
Osób Niepełnosprawnych
Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze

Pilnie zatrudnimy w KSON dziennikarzy prasowych, radiowych i telewizyjnych oraz techników tej branży, mile widziane osoby niepełnosprawne, a także osoby ze znajomością obsługi komputera i księgowości do prowadzenia i rozliczania projektów.
CV proszę wysyłać na biuro@kson.pl

Zapraszamy do nowego Klubu Seniora i Wolontariusza, który pod nowym zarządem zapewnia radość, atrakcyjność form i nie pozwoli się Wam zestarzeć.

BEZPIECZNI W SIECI

BY CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE W SIECI TRZEBA PAMIĘTAĆ O ZABEZPIECZENIU URZĄDZEŃ Z DOSTĘPEM DO INTERNETU

BEZPIECZEŃSTWO URZĄDZEŃ - O CO ZADBAĆ, ABY BYĆ LEPIEJ ZABEZPIECZONYM W SIECI:

- ZAINSTALUJ PROGRAM ANTYWIRUSOWY NA KOMPUPERZE, TABLECIE I W TELEFONIE
- KORZYSTAJ TYLKO Z BEZPIECZNYCH SIECI. NIE ŁĄCZ SIĘ Z INTERNETEM Z PRZYPADKOWEGO WI-FI!
- POSIADAJ AKTUALNE OPROGRAMOWANIA - INSTALUJ WSZYSTKIE AKTUALIZACJE
- ZABEZPIECZ SWOJE SIECI DEDYKOWANYMI NARZĘDZIAMI NP. FIREWALL
- UŻYWAJ TYLKO ORYGINALNEGO OPROGRAMOWANIA I LEGALNEGO SYSTEMU OPERACYJNEGO



BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWNIKA - NALEŻY PRZESTRZEGAĆ UNIWERSALNYCH ZASAD:

- NIE OTWIERAJ POCZTY, LINKÓW Z NIEZNANYCH ŹRÓDEŁ
- NIE PODEJMUJ UCZESTNICTWA W ŻADNEJ AKCJI BEZ SPRAWDZENIA JEJ WIARYGODNOŚCI
- UŻYWAJ TRUDNYCH DO ODGADNIĘCIA I ZŁAMANIA HASEŁ - KORZYSTAJ Z DEDYKOWANYCH INSTRUMENTÓW NP. MENADŻER HASEŁ
- PAMIĘTAJ ABY NIE PODAWAĆ NIKOMU SWOICH DANYCH, A NA STRONACH TYLKO Z CERTYFIKATEM SSL
- NIE WCHODŹ NA STRONY O ZŁEJ RENOMIE, TAKIE PRZED KTÓRYMI OSTRZEGAJĄ SYSTEMY

WIĘCEJ INFORMACJI I PORAD NA:

WWW.WSIECIBEZPIECZNI.PL



PROJEKT REALIZOWANY PRZEZ KARKONOSKI SEJMIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
W JELENIEJ GÓRZE, SFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW FUNDACJI SANTANDER

Santander
Fundacja